

한국식품과학회 2024년도 총회 학술대회
7월 3-5일. 대구 엑스코

한(韓)민족 음식문화의 기원

A study on the origins of Korean food culture

고려대학교 식품공학과
명예교수 이철호

한국식문화학회(韓國食文化學會)



- 1984년 12월 22일 (이화여대)- 제1차 학술강연회 및 총회 개최.
회장 이성우, 부회장 윤서석·이기열, 총무이사 겸 학술위원장 김숙희 선출.
발기인 현기순, 이춘영, 황혜성, 강인희, 장지현 교수 등
- 1985년 11월 16일 (이화여대)- 제2차 총회 및 학술강연회, 이성우(대표회장), 윤서석, 이기열 교수 공동 회장, 총무이사 이철호 교수, 학술이사 김숙희 교수, 편집이사 조재선 교수, 홍보이사 손경희 교수 선출.
- 1986년 3월 한국식문화학회지 1권 1호 발간, 년 4회 계간지로 출발
- 초기 4-5년 동안은 우리 음식문화와 역사에 관한 논문들이 다수 실렸으나 점차 영양학회나 조리과학분야의 논문이 대부분을 차지
- 2002년 한국식생활문화학회로 개명
- 우리 음식의 역사에 관한 국내 연구는 거의 실종된 상태

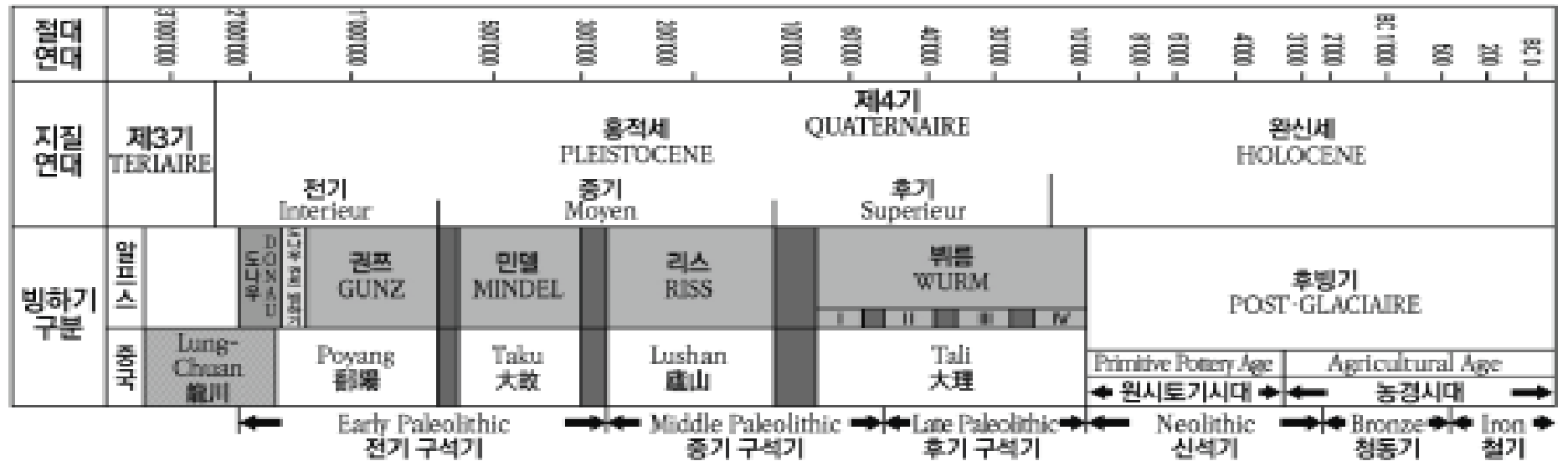
고려대학교 한국음식문화영상화 사업(1985-2000)

- 제1편 한과 - 「한과류의 문헌적 고찰(이철호, 맹영선 1987)」
- 제2편 떡 - 「한국 떡에 관한 문헌적 고찰(이철호, 맹영선 1987)」
- 제3편 음청류 - 「한국 전통음료에 관한 문헌적 고찰(이철호, 김선영 1991)」
- 제4편 한국의 술 - 「옛 문헌에 의한 한국술의 종류와 제조기술(이철호, 김기명 1993)」
- 제5편 김치 - 「김치에 관한 문헌적 고찰(이철호, 안보선 1995)」
- 제6편 장류 - 「한국 전통 장류의 문헌적 고찰(이철호, 김준철 1998)」



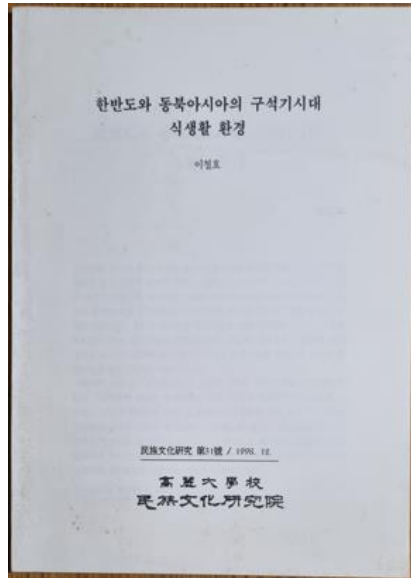
Prof. Cheri-Ho Lee donated DVD to the Institute of Korean Culture(Director, Prof. HeungKyu Kim)

한반도와 동북아시아의 구석기시대 식생활 환경(1998)



동북아 선사 유적	한반도 대한해협	Australopithecus in Africa	Homo-erectus 석장리 충북금굴	Homo Sapiens 역포동굴 상원동굴	Homo Sapiens neanderthalensis 승리산, 두루봉 점말용굴, 권곡리 청천암, 굴포리 상무용리, 동광진 상서	Homo Sapiens Sapiens 장덕리, 덕산 샘굴, 만달리 점말용굴 IV-VI 창내, 부포리 승리산, 굴포II	Primitive Pottery 상노대도 오산리, 상화리 동삼동, 서포항 후쿠이동굴 카미구로이와	Appearance of tribal states 한남(한국) 환웅(예갈국) 단군(조선) 기자, 부여 삼한, 삼국
	화북 만주	西候度 河北泥河灣 北京西山	藍田 周口店 金牛山 遼寧廟後山		西山丁村 山西許家窯 자라오소굴 遼寧仙人洞 遼寧灣子洞	山西峙峪河南小南海 周口店山頂洞 吉林성모사社坊 遼寧台杏樹溝	Pengdoushan Peiligang Banpo Hemudu Hongshan	黃帝 帝顓, 帝, 堯, 舜 夏, 殷(商), 周 春秋戰國 秦, 漢 삼국(魏, 魏, 吳)晉, 隋, 唐
	시베리아				안카라 Irkutsk 캅차카 Ushki	연해주 오시노브카 바이칼치타, 탄가		

그림 1-1. 홀적세 빙하기 구분과 시대 편년, 그리고 동북아 선사 유적



동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성 (1999)

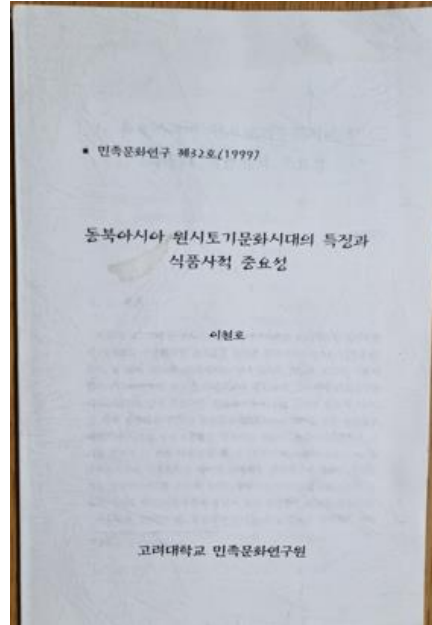
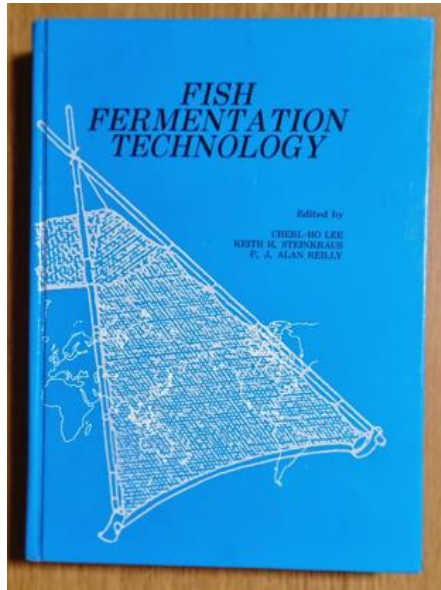


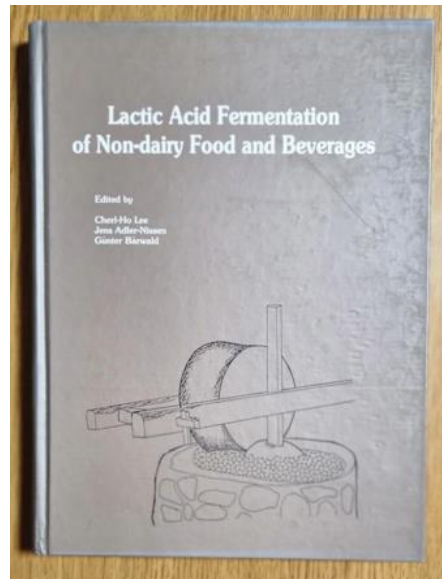
표 2-2. 동북아시아의 원시토기 출토 유적지와 추정연대

연대	한반도 동남해안 대한해협 연안	한반도 서북지방 요동, 만주지역	한반도 동북지방 연해주, 시베리아	한반도 중서지방	중국 신석기 문화연대
B.C. 10000	九州후쿠이동굴 가마구로이와동굴 제주 고산리		Gasyia, Khummy,		Hutouliang, Nanzhuangtou
B.C. 8000	일본 早水台 상노대도 X층		Ustinovka, Almazinska 오산리 C		Pengdoushan in Yangzi, Bianbiandong,
B.C. 6000	동삼동 조도기 상노대도1문화 일본 田村 오산리 B	만주 소주산하층 서북 미송리하층 청호리	서포항1기 오산리 C 문암리		Peiligang Dadiwan
B.C. 5000	동삼동 목도기 상노대도2문화 일본 越高, 壱神	쌍학리 토성리	서포항1기 오산리 하층	암사동 지탑리 1호 주거지	Banpo Xinglongwa Bexin Hemudu Majiabang
B.C. 4000	동삼동 부산기 상노대도3문화 수가리1기 일본 轟, 會烟	만주 소주산중 당산 하층 오가촌	서포항3기 오산리 중, 상층	미사리 금탄리 남경1기	Miadigou Hongshan Dawenkou Daxi
B.C. 3000	동삼동 두도 수가리2기 일본 阿高	만주 소주산하층 당산 상층 쌍타자1기 신암리1기	서포항4기	선유도 남경2기	Majiayao Banshan Qujialing Liangzhu
B.C. 2000	동삼동 영도기 상노대도4문화 수가리3기 일본 阿高志多留	신암리2기 상마석A지점	서포항5기	소부도 조이도 시도	Quijia Longshan L.Xiajiadian Qinglongquan Yueshi

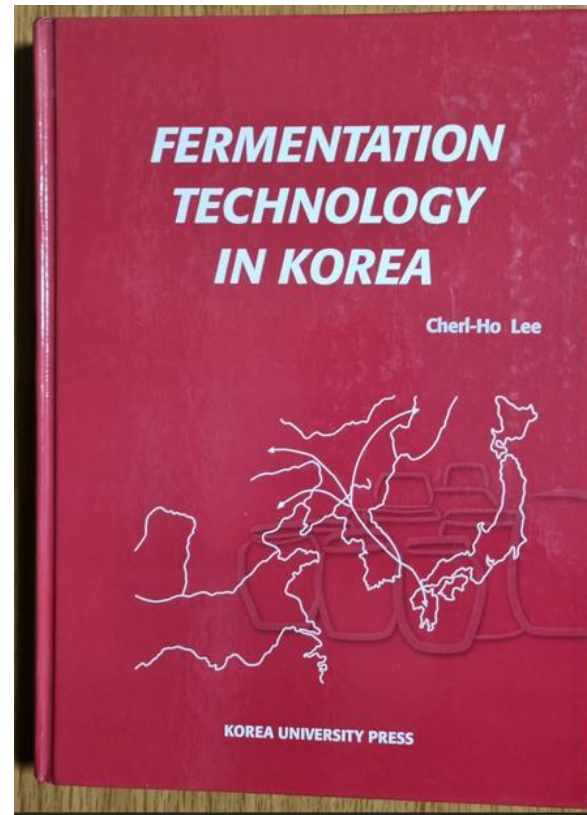
Fermentation Technology in Korea (2001)



(UNU Press, 1993)



(HarnLimWon, 1994)



(고려대학교출판부, 2001)

CONTENTS	
Chapter 1. Evolution of Korean dietary culture	1
Chapter 2. Primitive Pottery Age(B.C. 8000-3000) - the era of fermentation experiments	23
Chapter 3. History of cereal fermentation technology	44
Chapter 4. Korea, the land of soybean fermentation	70
Chapter 5. Effect of soybean fermentation on the protein quality	82
Chapter 6. <i>Kimchi</i> , Korean fermented vegetable food	92
Chapter 7. Fish fermentation technology	102
Chapter 8. Lactic acid fermented foods and their benefit in Asia	118
Chapter 9. Present status and prospect of Korean fermentation industry	137
Appendix : Collection of Research Paper Abstracts in Korea	
I. Alcoholic fermentation / 157	
II. Soybean fermentation / 186	
III. <i>Kimchi</i> fermentation / 247	
IV. Fish fermentation / 277	
V. Other fermentations / 297	
Authors index	317

한국식품사연구(2021)

『한국식품사연구』 출판

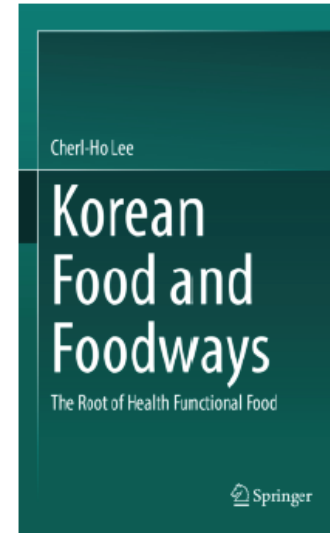
이철호 교수
고려대학교 명예교수
한국식량안보연구재단 명예이사장
한국과학기술원장 겸 총신회원

목차

1. 구석기시대의 동북아 식생활 환경
2. 한반도 원시토기문화의 식문화적 의의
3. 농업의 시작과 동북아 신석기 농경문화
4. 동북아 국가형성기의 한민족 음식문화
5. 역사시대의 음식문화 - 역과 한과
6. 한반도의 두창(豆醬)문화
7. 김치와 젓갈 제조사
8. 음청류의 발달과 특성
9. 한국 전통술의 역사와 제조기술
10. 동의학 섭생이론의 발전
11. 지난 1세기 동안 한국인의 식량-영양 상태의 변화
12. 21세기 동-서양 음식문화의 조화

도서출판 식안연(食安研)
438 페이지(색인 포함)
ISBN 979-11-88396-68-1
정가 30,000원(단체구입 30%할인)
주문전화 02-929-2751
이메일 foodsecurity@foodsecurity.or.kr

(영문판 Korean Food and Foodways, Springer, 2022
Translated by Diana Evans, USA.)



Cherl-Ho Lee

Korean Food and Foodways

The Root of Health Functional Food

- Discusses details of Korean traditional food categories
- Elaborates on fermented foods (e.g., grain wine, kimchi, jeotgal, and soybean sauces)
- Inspires future contributions of Korean food concepts and Traditional Eastern Medicine

This book offers an excellent introduction to Korean functional foods and shares latest important information for food scientists and nutritionists, including accurate, up-to-date information on Korean food science together with background information, archeological findings, as well as food methods and research on Korean fermented foods (e.g., grain wine, kimchi, jeotgal, and soybean sauces). It also discusses historical backgrounds and manufacturing method details of traditional food categories, such as rice cakes, sweets, fermented sauces, and alcoholic and non-alcoholic beverages, and helps us understand the full science behind Korean traditional food. This book elaborates on the various changes in food culture brought about by recent updates, and inspires future contributions of Korean food concepts, particularly regarding the latest research on the intersection of food and Traditional Eastern Medicine. While the book will be particularly valuable for researchers and scholars interested in specifics in food science, it will also appeal to traditional medicine researchers seeking new knowledge for current functional foods.

Contents

1. Northeast Asian Dietary Environment in the Paleolithic Era
2. Primitive Pottery Culture on the Korean Peninsula
3. The Onset of Agriculture and Northeast Asian Neolithic Farm Culture
4. Food Culture of the Han Korean Ethnic Group During Northeast Asian State Formation
5. Food Culture in the Early Historical Era: Vegetarianism, Rice Cakes, and Traditional Sweets
6. Soybean Sauce Culture on the Korean Peninsula
7. The History of Kimchi and Jeotgal
8. The Development and Distinctive Features of Korean Non-alcoholic Beverages
9. The History and Manufacture of Traditional Korean Alcoholic Drinks
10. The Development of Eastern Medicine and the Traditional Korean Diet
11. Changes in the Food and Nutritional Status of Koreans over the Last Century
12. Harmony of Eastern and Western Food Culture in the 21st Century

Index

Edition No: 1
2022. XIV, 317 p. 1 illus.

Printed Book

Hard cover

[ISBN 978-981-19-0022-8](#)

149.99 € | £ 129.99 | \$ 179.99

160.49 € (D) | 164.99 € (A) | CHF

177.00

eBook

[ISBN 978-981-19-0023-5](#)

109.99 € | £ 103.50 |

117.69 € (D) | CHF 141.50

Soft cover

[ISBN 978-981-19-0025-9](#)

149.99 € | £ 129.99 |

160.49 € (D) | 164.99 € (A) | CHF

177.00

MyCopy

[ISBN 978-981-19-0024-2](#)

£ 39.99 |

39.99 € (D) | 39.99 € (A) | CHF 39.99

미국 스미소니언박물관 방문교수(1994)

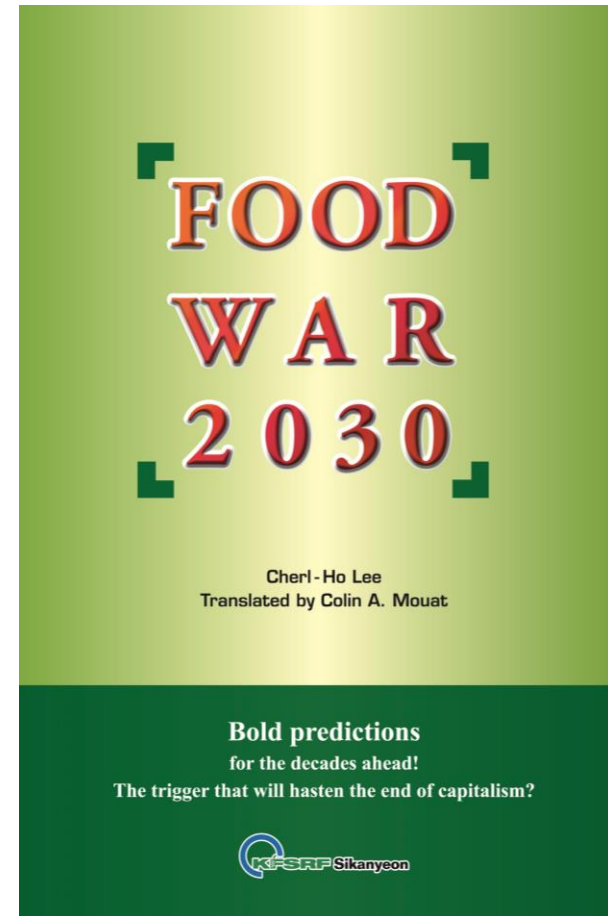
- 1994년 연구년을 이용하여 미국 스미소니언연구소(Smithsonian Institution) 방문 연구
- 미국역사박물관(Museum of American History)의 테리 샤라(Terry Sharrer)박사와 함께 구한말 개화기와 일제 강점기에 한반도를 방문한 서양 사람들의 영문 기록(견문록 등) 40여 편을 조사하고 식품에 관한 내용을 복사
- 미국 국가문서보관소(US National Archive)에 소장되어 있는 한국전쟁 중 기록물을 조사하여 식량에 관한 문서를 복사
- 대한민국 정부수립 과정에서 이승만의 역할을 재조명하고, 한국전쟁이 가져온 식량위기를 극복하기 위한 정부의 노력을 재평가

식량전쟁(2012)



목 차

- I. 전쟁준비
- II. 미친소들의 광란
- III. 종자전쟁
- IV. 전쟁의 서막
- V. 2015년 똥보세(稅) 청문회
- VI. 2030년 식량전쟁
- V11. 타고르의 예언



Translated by Colin A. Mouat
(식안연, 2013)

최근 국내 학술지에 게재된 관련논문

- 1) 이철호, 2020, 동북아 발효문화의 기원에 관한 고찰, 식품과학과산업 53권 2호, 134-147
- 2) 이철호, 2021, 지속가능한 식량체계를 위한 식품과학기술의 중요성 – 동북아시아의 관점, 식품과학과 산업 54권 3호, 102-115
- 3) 이철호, 2022, 구한말 사회변혁과 식량사정, 식품과학과 산업 55권 2호, 203-217
- 4) 이철호, 2022, 일제 강점기의 수탈과 한국인의 식량·영양 상태, 식품과학과 산업 55권 2호, 218-238
- 5) 이철호, 2022, 대한민국 정부수립과 한국전쟁 중의 식량사정, 식품과학과 산업 55권 3호, 308-325
- 6) 이철호, 2022, 동북아 한(韓)민족 음식문화의 기원, 식품과학과 산업 55권 4호, 412-422

한국식량안보연구재단(2010-2024)



〈식량자급실천국민운동 전진대회, 2011년 3월 30일, aT센터 대회의실〉



〈한국식량안보연구재단,
2022〉

이 초안에 근거하여 2023년 6월 국회 윤준병 의원을 비롯한 12명의 의원이 공동발의 하여 '식량안보특별법 제정안' 발의.

한국식량안보연구재단(2010-2024)



[목차]

- 머리말 001
- 역대 임원 명단 007
- 식량안보세미나 개최 현황 012
- 재단 연구과제 수행 현황 020
- 국민운동 030
 - 1. 식량자급실천국민운동(2010-2019) 030
 - 2. 식량낭비줄이기 국민운동(2019-) 033
 - 3. SNS를 통한 국민 교육홍보 및 소통 037
- 재단연보 이사장 인사말 038
- 재단 화보 048
- 도서출판 식안연 출판 현황 060
- 출판도서 머리말 및 추천의 글 062
- 이사장 칼럼 125



〈도서출판 식안연이 발간한 도서들〉



〈재단 연보, 2010-2023〉

한국근현대식품사(2023)

「 한국근현대식품사 」 출판

「 (증보개정판 e-book이 출판되었습니다.) 」



도서출판 식안연(食安研)

초판발행 2023년 1월 20일

ISBN 979-11--86396-74-2

증보개정판 전자출판 2024년 5월 1일

ISBN 979-11--86396-85-8

정가 32,000원

문의전화 02-929-2751

한국식량안보연구재단

이메일 [foodsecurity@foodsecurity.](mailto:foodsecurity@foodsecurity.or.kr)

or.kr



이철호 교수 著

고려대학교 명예교수

한국식량안보연구재단 명예이사장

한국과학기술한림원 종신회원

<목차>

1. 서론
2. 구한말 사회변혁과 식량사정
3. 일제강점기의 수탈과 한국인의 식량영양 상태
4. 대한민국 정부수립과 한국전쟁 중의 식생활
5. 5.16혁명 이후 경제개발과정의 식량사정
6. 무역자유화과정의 한국경제와 식량안보
7. 세계화시대의 식품 이슈와 안전 관리
8. 분단 65년의 남북한 식량사정 비교
9. 신냉전 시대의 식량위기와 한국의 대응
10. 한국 식품산업의 세계 비전

(영문판 Food in the Making of Modern Korea, Springer, 2024)

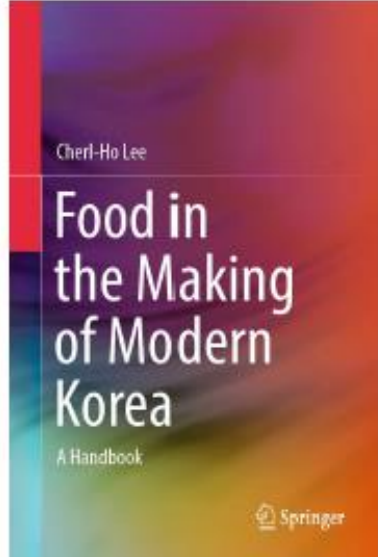
Part of **SPRINGER NATURE**

Springer

Electronic ISSN 978-981-97-1533-6 Print ISBN 978-981-97-1532-9

Food in the Making of Modern Korea: A Handbook

Cherl-Ho Lee




- Maps 150 years of Korean history from the late period of the Joseon dynasty to the present, with food as the pivot
- Connects the Korean food industry's development to the modernization process of Korea
- Elucidates the driving forces for the development and betterment of Korean society through food acquisition

This handbook offers an updated and comprehensive presentation of knowledge on Korean modern and contemporary food history. It covers the changes in food availability, nutrition, and the health status of Koreans, and the Korean food industry's development from the late period of Joseon dynasty in the mid-19th century, to the present. This period includes the severe poverty and food shortage of the Joseon dynasty, followed by the Japanese invasion, independence and the South-North division, the Korean war, and rapid industrial development. The influence of national and international environments and political changes during the last 150 years on the Korean food security and the nutritional situation of the people is demarcated. In doing so, the author makes novel suggestions on possible contributions to alleviate the world food crisis in the future. Relevant to food historians and food scientists, and East Asian studies scholars with a particular interest in Korean culture and history, this is a pioneering work that elucidates the driving forces for the development and betterment of Korean society—through food acquisition.

About the author
Emeritus Professor Cherl-Ho Lee has been teaching food engineering and food preservation at Korea University since 1979. He received his Ph.D. at the Royal Veterinary and Agricultural University of Denmark (1975) and was postdoctoral research associate at MIT, Cambridge, USA (1975-1979). He has published over 250 research papers and 30 books in food science and technology and food security.

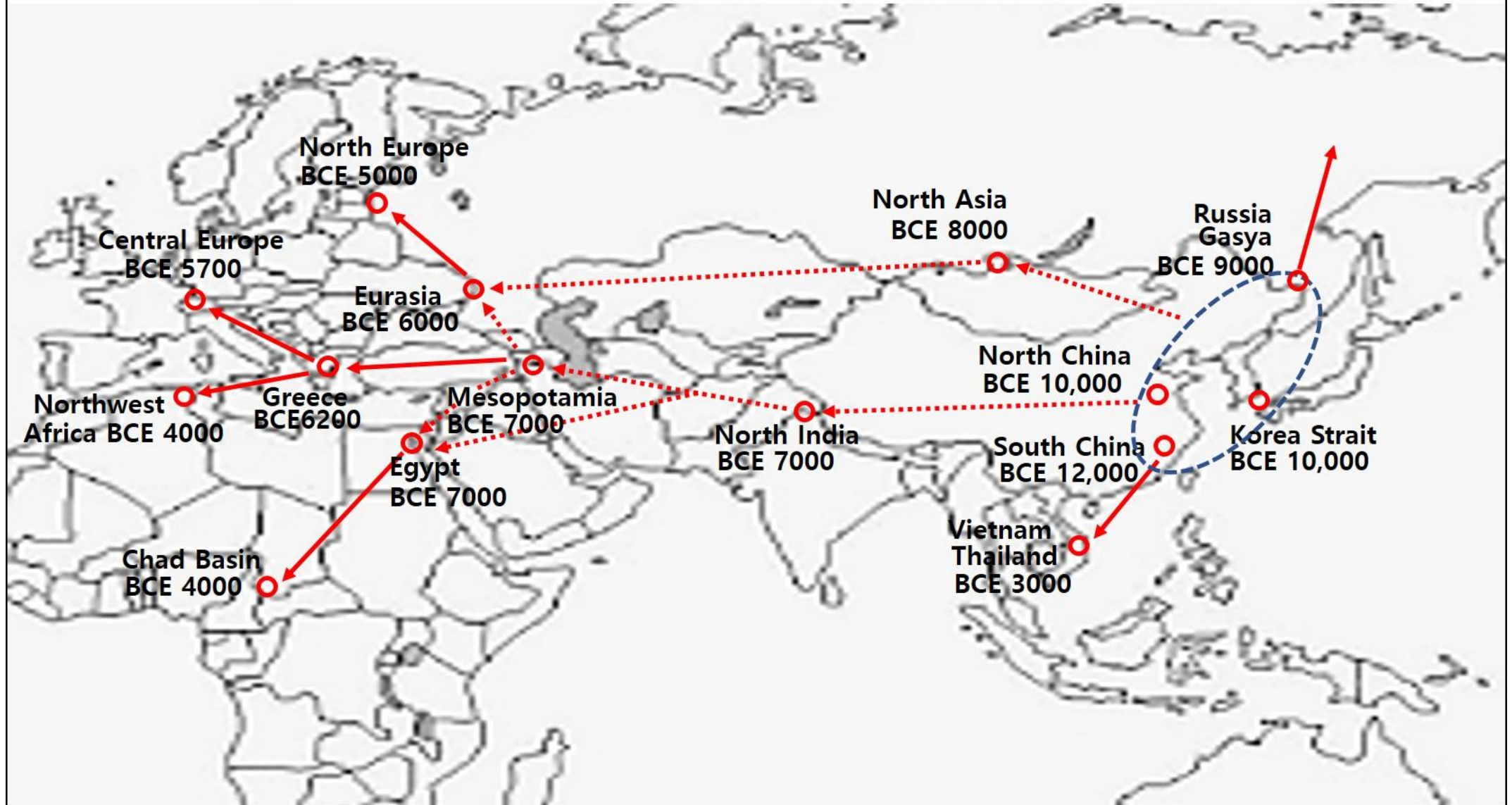
Special offer / Get 20% off the printed book or eBook! Enter the following coupon code at checkout onlink.springer.com to apply discount: **KoSFoST24** / Valid July 3, 2024 – August 4, 2024



Read more here: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-981-97-1533-6>

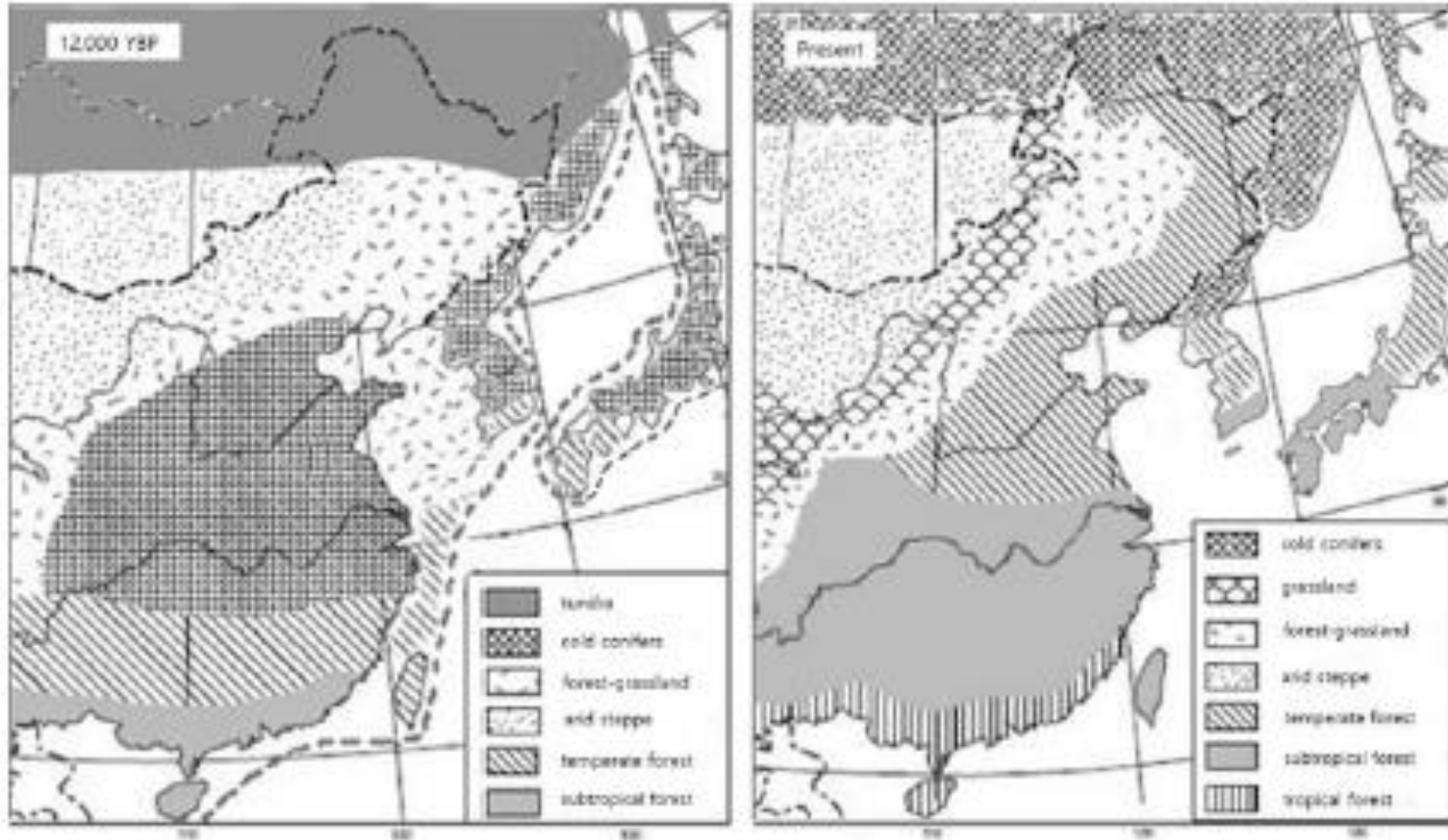
대한해협연안이 토기문화의 발상지인 근거

신석기 인류의 토기문화 전파 경로



참고자료: Hermann Parzinger, 나유신 역, 2020, 인류는 어떻게 역사가 되었나, 글항아리

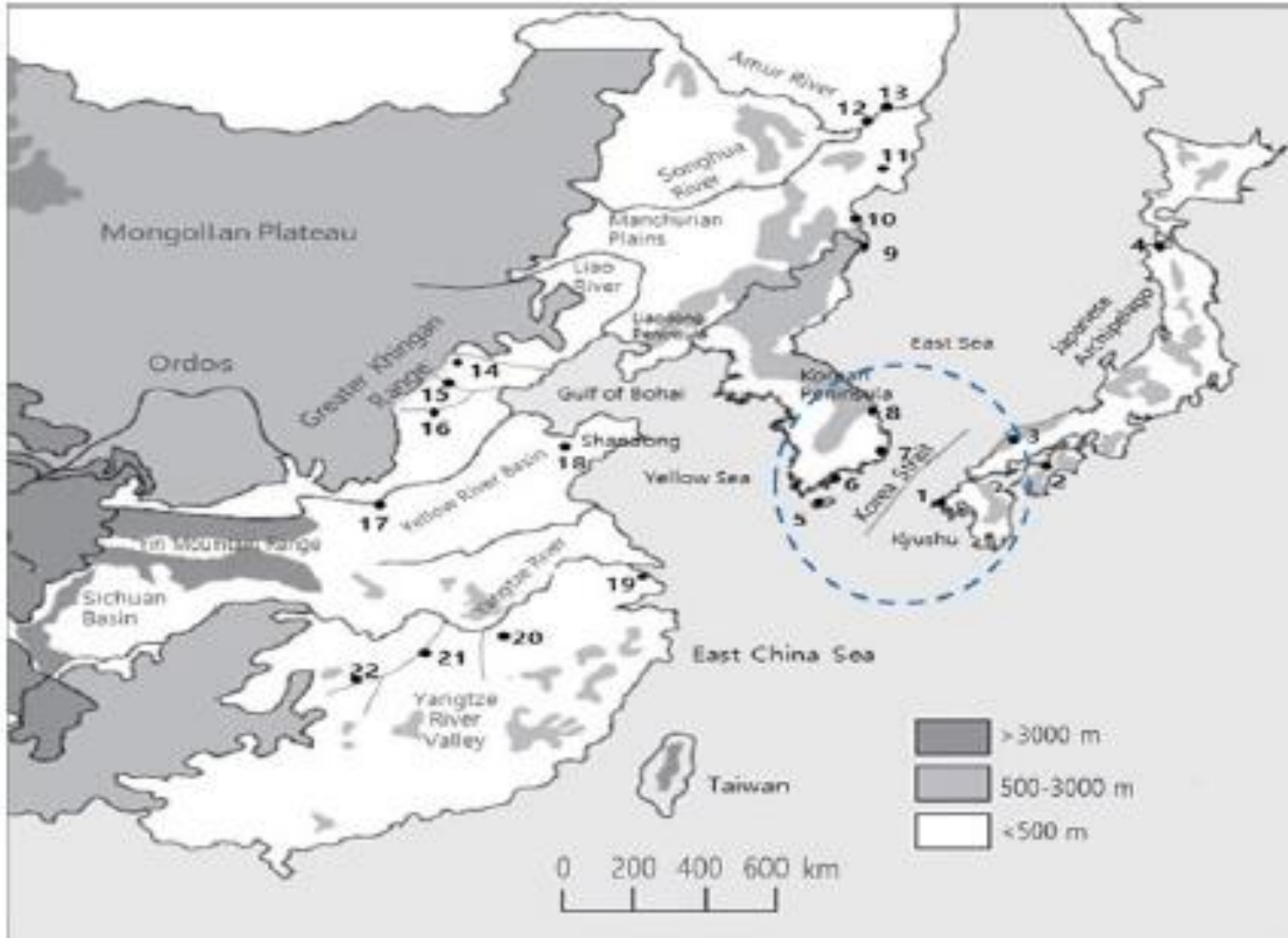
12000년 전과 현재의 동북아시아 지형과 식물상 분포 비교



(Source: Lee Cherl-Ho, *Korean Food and Foodways*, Springer, 2022. pp. 9.)

Fig. 1.3 Terrestrial Biomes in Northeast Asia, Last Ice Age (12,000 YBP) and the Present (Han 1983b, Liu and Chen 2012, modified by Lee Cherl-Ho). *Note:* The light-gray dotted line (----) represents the new coastline after the sea level decreased

동북아시아 원시토기 발굴 유적지



- 1 Fukui
- 2 Kamikuroiwa
- 3 Mawatari
- 4 Odai Yamamoto
- 5 Gosan-ri
- 6 Sangnodaedo
- 7 Dongsamdong
- 8 Osan-ri
- 9 Seopohang
- 10 Usnovka
- 11 Almazinka
- 12 Gasya
- 13 Khummy
- 14 Hutouliang
- 15 Donghulin
- 16 Nanzhuangtou
- 17 Lijiagou
- 18 Bianbiandong
- 19 Shangshan
- 20 Xianrendong
- 21 Yuchanyan
- 22 Zengpiyan

(Source: Lee Cherl-Ho, *Korean Food and Foodways*, Springer, 2022. pp. 24.)

대한해협연안이 토기음식문화의 발상지인 근거



(1) 지정학적 조건
대한해협의 인구증가

(Source: Lee Cherl-Ho, *Korean Food and Foodways*, Springer, 2022. pp. 11.)

Fig. 1A Paleolithic Sites in Northeast Asia and Migration Routes of Paleolithic Peoples (Lee, 2001)

한반도 동남해안의 암각화 유적



울산 반구대 암각화를 비롯하여 포항 인비리, 경주 석장리, 남해 상주리, 여수 오림동 등 20여 곳에서 바위에 새겨진 그림과 문양들이 발견되고 있음.

울산 반구대 암각화(너비 10m, 높이 3m)에는 육지동물 호랑이, 멧돼지, 사슴 등 40여점이 묘사되어 있으며, 바다 고기는 작살 맞은 고래, 새끼를 배거나 데리고 다니는 고래의 모습 등, 사냥하는 장면은 탈을 쓴 무당, 짐승을 사냥하는 사냥꾼, 배를 타고 고래를 잡는 어부 등의 모습이 묘사되어 있음.



선사시대 북태평양연안의 독특한 해양어로문화를 보여주는 유적으로 인류최초의 풍경유적으로도 평가되고 있음,

한반도 동남해안은 원시토기문화시대의 이동통로로서 사람들이 장기간 체류한 신석기 초 선사문화의 중심지였음을 반영.

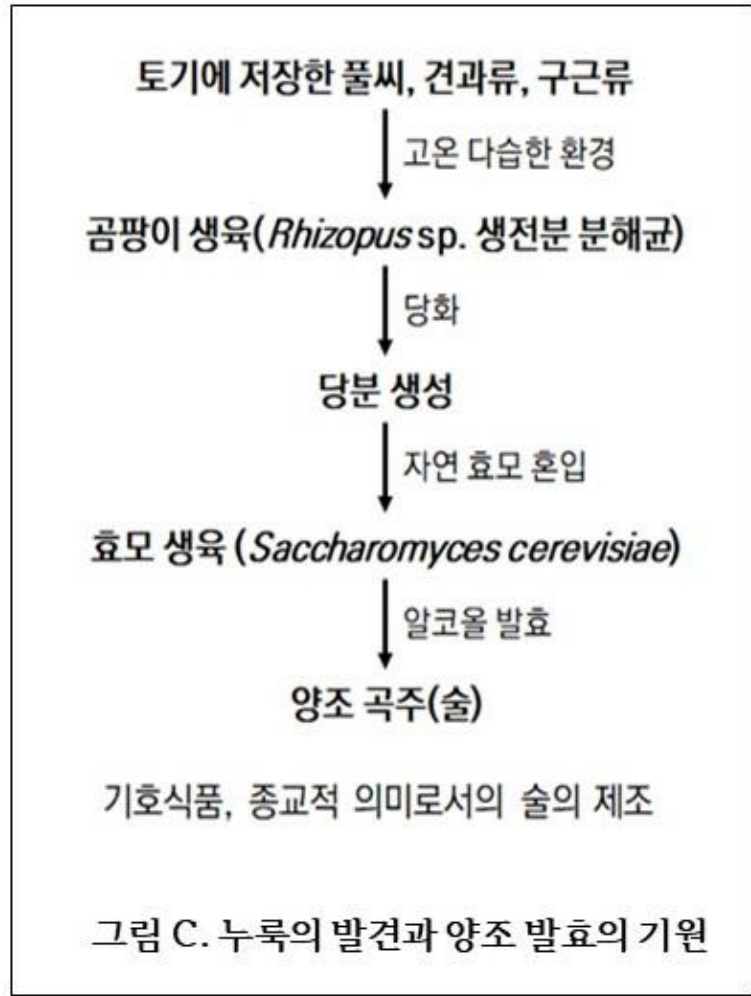
(울산 대곡천변 반구대 암각화, BCE 5000-)

대한해협연안이 토기음식문화의 발상지인 근거

(2) 끓임기술(boiling technology)의 필요성

- 해변의 채집생활 - 불균일한 해산물의 어획
- 부패 변질이 쉬운 해산물의 저장 필요성
- 단단한 식물성 식재료(씨앗, 뿌리, 줄기 등)의 연화 필요성
- 끓임을 통한 저장, 연화, 맛과 위생의 증진이 필요
- 대한해협의 인구 증가와 식량 문제 해결을 위한 창의적 노력
 - 토기를 이용한 끓임(Boiling) 기술 개발
 - 토기에 저장한 음식의 발효현상: 발효기술의 개발

자연발효에 의한 한민족 발효음식의 개발



(출처: 손홍석, 2022)

대한해협연안이 토기음식문화의 발상지인 근거

(3) 용도별 다양한 토기 제작 기술



Cooking pot (ttukbaegi)

Mouth dia. 6-12 cm
or 12-24 cm

Small bowl shape, circular
or cone-shaped bottom

Low moisture absorption rate



Fermentation crock (hang-ari)

Medium-sized pot
4-17 L volume

Round shape
Mouth & bottom small

Low moisture absorption rate



Storage jar (dok)

Large container
17-56 L volume

Round or flat bottom
High moisture absorption rate

Fig. 2.2 Usages and characteristics of primitive pottery

(Source: Lee Cherl-Ho, *Korean Food and Foodways*, Springer, 2022. pp. 33.)

상노대도 출토 토기의 층위별 제작 특징

Table 2.3 Chronology and manufacturing characteristics of pottery excavated at Sangnodaedo (Lee 1999)

Layer name (estimated year)	Main ingredient/additive	Molding technique	Finishing technique	Baking temperature	Water absorbency	Color/Wall thickness	Shape/Rim diameter
Layer X, before 6000 BCE	Traces of small pottery debris						
Layer IX, before 6000 BCE	Clay, ferrous salt clay/quartz, granite, pottery powder (70/30)	Sunal, Kwonsang dough width 1-3 cm	Wall rubbing, thick layer of paint, white/red dye	Below 700 °C	9.5-25.3%	Brown/7-8 mm	No pattern, attached strips, round bottom, flat bottom, big vessel, half-egg bowls/12-38 cm
Layer VII, 6000 BCE	Ferrous salt clay, rock powder/pottery powder, quartz (55/45)	Kwonsang dough width 3-3.5 cm	Thick layer of paint, inner wall rubbing	Below 700 °C	9.7-17%	Light brown/4-12 mm	Round-bottom, small bowl/18-34 cm
Layer VII, before 6-5000 BCE	Ferrous salt clay, rock powder/quartz, feldspar, pottery powder (55/45)	Kwonsang	Thick layer of paint	Below 700 °C	10-16.8%	Brown, grey/7-8 mm	Attached strip, no pattern, round bottom, large vessel/14-38 cm
Layer V, 4000 BCE	Ferrous salt clay, rock powder/quartz, pottery powder, clamshell powder, biotite	Kwonsang, Yonjok	Thin layer of paint, no paint	Near 700 °C	5.2-17.2%	Brown, grey/5-6 mm	Fish-bone pattern, comb, dot, or scale pattern, round bottom, flat bottom, large vessel, crocks, trays/6-42 cm
Layer IV, 3000 BCE	Sandy soil/clamshell powder, pottery powder, mica	Kwonsang, Yonjok	Inner wall rubbing, thick layer of paint	700-750 °C	6.2-15.1%	Black-brown, grey-brown/6 mm	Slash, wave, or comb pattern, inclined lips, double lips, round bottom, big vessel/12-42 cm
Layer III, 2000 BCE	Sandy soil/clamshell powder, quartz	Kwonsang, Yonjok	Wall rubbing, double lip	700-750 °C	7.2-16.9%	Brown, grey, black/6 mm	Comb, dot, or wave pattern, round bottom, flat bottom, pointy bottom, single lip/14-40 cm Double lip/26-48 cm

(Source: Lee Cheri-Ho, Korean Food and Foodways, Springer, 2022. pp. 31.)

대한해협연안이 토기음식문화의 발상지인 근거

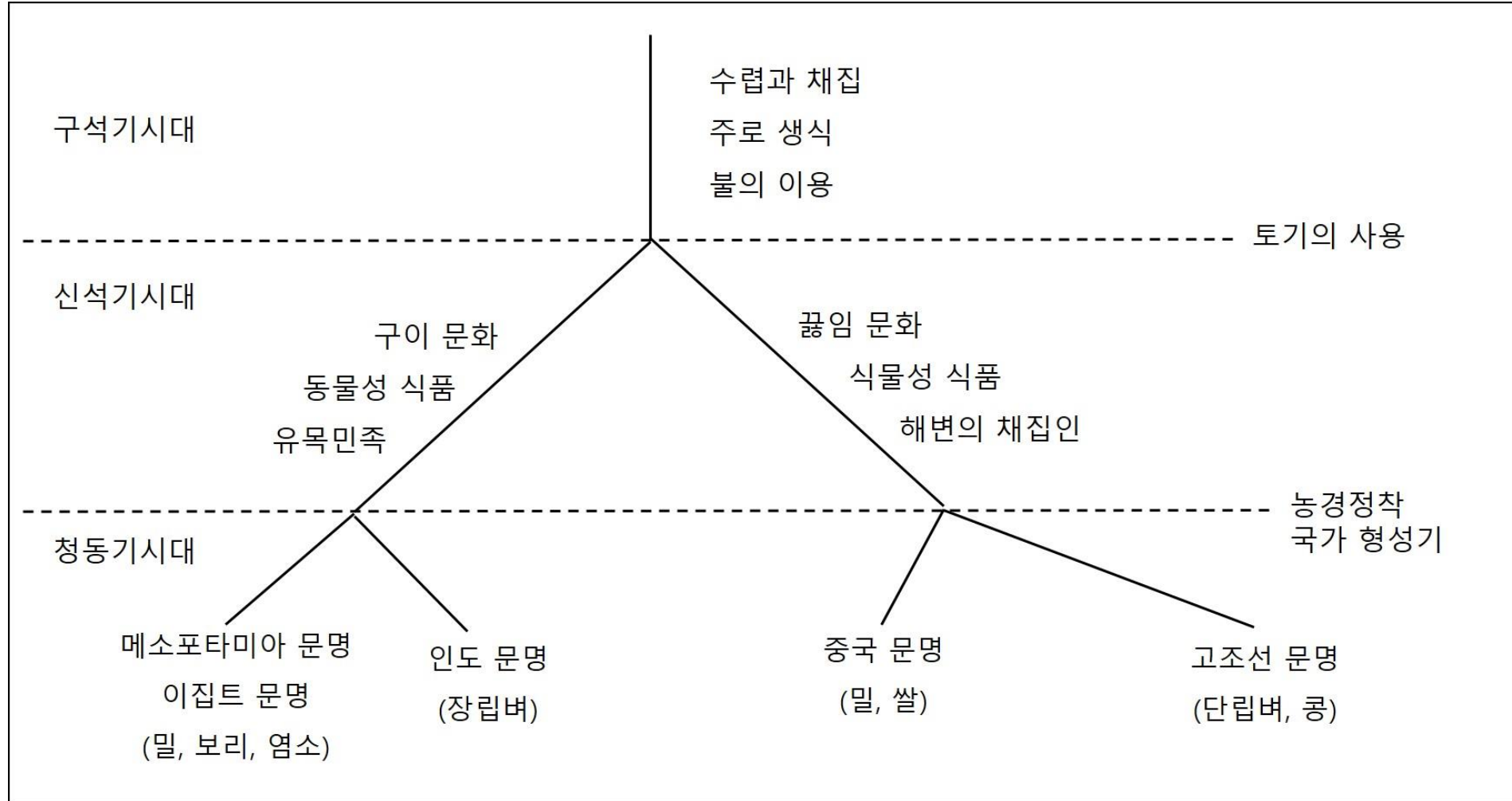
(4) 한민족의 탕, 찌개문화와 발효음식문화 전통

- 한민족은 주변국가(중국, 일본 등)들 보다 탕, 찌개 등 끓임기술을 조리에 많이 사용한다.
- 한국인의 발효음식 종류와 먹는 양이 많고, 선호도가 특히 높다.
- 한국인은 해산물을 많이 먹고 세계에서 유일하게 해조류(김, 미역, 파래 등)를 주식으로 끓여 먹는 민족이다.
- 소금의 이용역사가 오래고, 자반, 젓갈, 장류 등 염장식품이 많다.
- 막걸리 등 원시형태의 곡주를 지금도 전통주로 애용하는 민족이다.

한(韓)민족 음식문화의 특징

- 토기를 제작하기 시작한 구석기 말/신석기 초기(기원전 1만 년 전)부터 음식을 끓이고 저장하는데 토기를 사용.
- 해변의 채집자로 바닷물에 해산물, 식물성 씨앗과 줄기, 뿌리를 토기에 담아 함께 끓이는 찌개를 주식으로 하였으며, 숟가락 사용이 필수적이다.
 - 한국인은 한중일 3국 중 유일하게 숟가락을 주로 이용.
 - 금강연안의 송국리유적(2900-2400년전)에서 출토된 토기에서 팔미트산과 스테아르산 등 동물성 유지성분이 검출 되어 찌개 그릇임이 확인됨(곽 등, 2017)
- 한국인은 지금도 부글부글 끓고있는 뚝배기찌개를 식탁에 올려놓고 숟가락으로 퍼먹고 있으며, 1인당 평균 김치 섭취량이 하루에 100g에 달하며 젓갈, 간장, 된장 고추장이 식단에서 빠지지 않는 발효식품 천국.
 - 신석기 토기문화의 발상지임을 나타내는 증거.

토기의 사용으로 동서양의 끊임문화와 구이문화로 분화



(Source: Lee Cherl-Ho, *Food in the Making of Modern Korea*, Springer, 2024. pp. 6.)

신석기시대(적색)와 청동기 이후(녹색)의 트랜스유라시안 언어의 분포



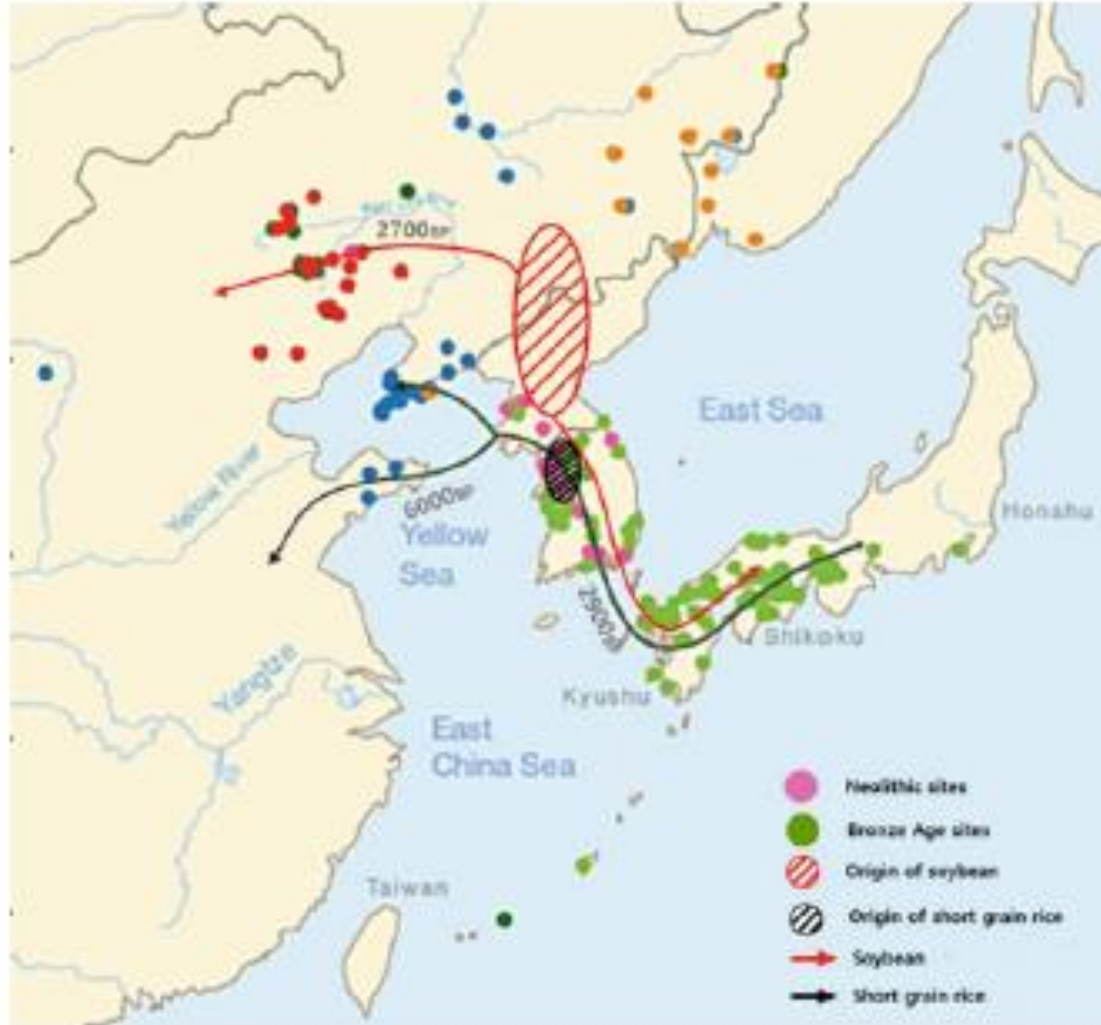
트랜스유라시아어족의 기원과 분화

9181년전 서요하지역에서 유래
 6811년전 원시알타이어족으로 분화
 4491년전 몽골, 통구스어로 분화
 5458년전 한국, 일본어족으로 분화

(Source: Robbeets M. 외 40인, 2021, Triangulation supports agricultural spread of the Transurasian languages, *Nature*, 599, 616-621)

Fig. 1.5 Distribution of Trans Eurasian languages between Neolithic (red) and post-Bronze Age (green) (Robbeets et al., 2021)

쌀과 콩의 원산지과 전파경로



- 신용하(2014) - 벼(단립벼)의 재배는 1만년 전 남한 강 유역 과 금강 상류에서 시작 (소로리 법씨).
한강유역- 대동강유역- 요동반도- 산동반도로 전파

최덕경(2009) - 콩은 주(周)나라 초기 동북지방에서 재배되기 시작하여 춘추 중기 이후(기원전 7세기) 화북에 보급. 진한(秦漢) 이후 중국 전역에서 재배.

Lee, G.A.(2011) - 949개의 탄화콩 크기(W & L)를 비교. 한반도에서 수집한 탄화콩이 유의적으로 큰 대두임을 확인. 재배콩의 한반도 유래 확인.

(Source: Lee Cherl-Ho, *Food in the Making of Modern Korea*, Springer, 2024. pp. 8.)

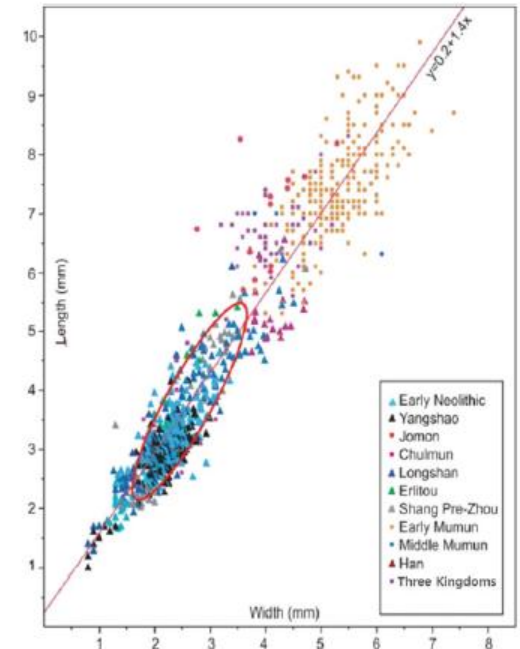


Fig.1.8 Origin and transmission route of rice(short-grain rice) and soybeans (Robbeetsetal.,2021;Modified by Lee Cherl-ho)

초기 한국문화의 연대기

700,000 ~12,000 BP	구석기시대 초기 구석기 유적(700,000~300,000BP)-6개 유적 중기 구석기 유적(300,000~40,000BP)-12개 유적 후기 구석기 유적(40,000~12,000BP)-7개 유적 골각기의 사용, 산속 동굴에서 이동식 수렵 생활
8000-5000 BC	원시토기문화시대 초기 무문토기, 활과 화살의 이용, 조각한 골각기와 어로용구, 패총, 수렵과 어로생활, 움집 주거생활, 후기 즐문토기
5000-2000 BC	초기농경문화시대 농업의 시작, 연마된 골각기, 무문토기, 부족국가 출현(신화), 전설속의 환국(桓國 7,197~3,987 BC), 신시 배달국(倍達國 3,897~2,333 BC)
ca. 2333	단군에 의한 조선왕국 창건(단군조선)
ca. 2333~108 BC	고조선시대, 청동기시대
ca. 1122 BC	주(周)나라 기자(箕子)의 귀화(제후국 기자조선)
ca. 800~400 BC	거석문화, 고인돌, 선돌, 농기구 제작, 철기시대
ca. 238 BC	만주 예맥족(濊貊族) 국가 부여(夫餘)의 출현, 열국시대
ca. 194 BC	한반도 남부의 한(韓)족 부족국가 형성(진한)
ca. 75 BC	고구려 건국

(Source: 이철호,
한국식품사연구,
도서출판식안연 (2021))

희대의 고고학 사기극 - 일본 후지무라 신이치



- 1950년 출생. 1972년 고졸, 독학으로 아마추어 발굴가.
- 1981년. 4만년 전 구석기유물 발굴 발표.
- '90년대 말까지 160여 곳의 유물발굴 조작 발표.
- 일본의 구석기 연대를 70만년전으로 끌어올림.
- '신의 손' 별명, 일본 역사교과서에 등재'
- 토호쿠 구석기문화연구소 부이사 역임.
- 2000년 11월 마이니치신문이 조작현장 비디오 공개.
- 후지무라 고고학계에서 영구제명, 가짜유물 폐기처분.
- 일본인 학자들 2001년 국제 고고학회 참가 거부 당함.
- 현재 일본에서 가장 오래된 석기는 7만년 전 가네도리 유적.
- 일본의 일천한 고대사에 대한 열등감이 일으킨 사회범죄.
- 일본의 한국 고대사에 대한 끊임없는 조작과 왜곡의 근거.



일본서기의 변조와 왜곡



(최재석, 2023)

- 일본서기 - 서기 720년 간행, 후세에 수정, 변조가 가해짐.
- 1734년의 모사본이 포함된 우라베노 카네카타본 신대기 2권(이와 나미서점)에 근거하여 변개, 조작 사실을 조목조목 확인.
- 일본 초기역사시대(3세기)의 토착민과 이주민의 비율; 1:9-2:8.
- 이주민은 주로 백제인. 백제왕족이 야마토왜를 통치.
- 오진(應神, 396-428), 유라쿠(雄略, 463), 비다쓰(敏達, 577), 스슌(崇峻, 588), 덴지(天智, 665-669), 지토(持統, 687-690) 기간에 한반도에서 대규모 방문 및 이민.
- 영국이 미국과 호주를 개척하여 현대 국가를 세운 것처럼 백제가 일본열도를 개척하여 야마토왜(倭)를 건설했음을 고증.
- 이 역사를 지우기 위해 일본서기를 변개하고, 일본문화는 한국을 건너뛰어 중국으로부터 유입되었다고 주장. 삼국사기와 삼국유사를 부정. 임나일본부설을 조작.

잃어버린 한민족 고대사의 회복



- 삼국사기, 삼국유사의 초기역사 인정
- 삼조선과 삼한의 혼돈
- 부여국을 우리역사에 회복
- 동이족의 역사 연구
 - 한민족 음식문화의 기원
- 최근의 고대사 연구 결과 수용
 - 윤내현, 2015, 고조선연구, 상,하.
 - 신용하, 2018, 고조선문명의 사회사

<조선일보 1986년 10월 9일자 기사>

감사합니다.