

한국식생활문화학회 제79차 춘계학술대회
2025년 5월 9일. 한양대학교 HIT

한국식문화의 변천사: 한(韓)민족 음식문화의 기원을 중심으로

On the origin 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
- 한국 식문화사에 관한 국내 연구는 거의 실종된 상태
- 2002년 한국식생활문화학회로 개명

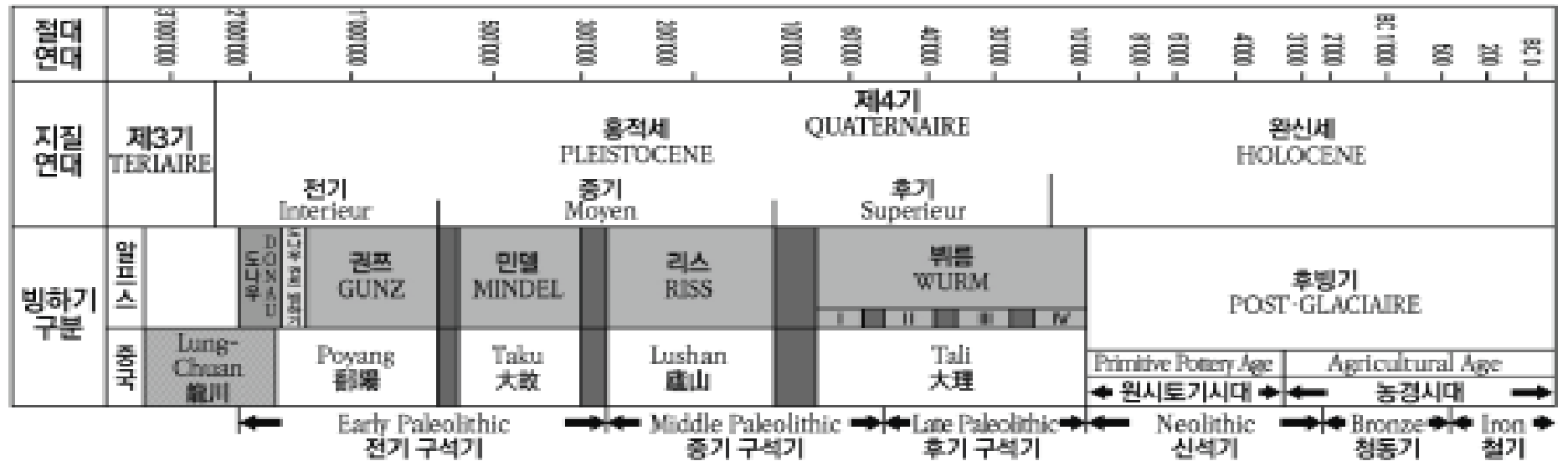
고려대학교 한국음식문화영상화 사업(1985-2000)

- 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 점말동굴, 권곡리 청천암, 굴포리 상무용리, 동광진 상서	Homo Sapiens Sapiens 장덕리, 덕산 샘굴, 만달리 점말동굴 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		

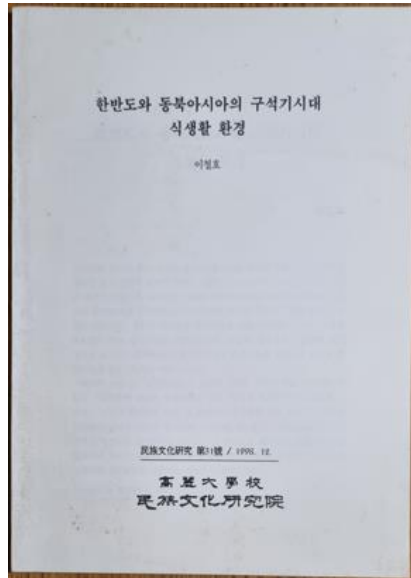


그림 1-1. 홀적세 빙하기 구분과 시대 편년, 그리고 동북아 선사 유적

동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성 (1999)

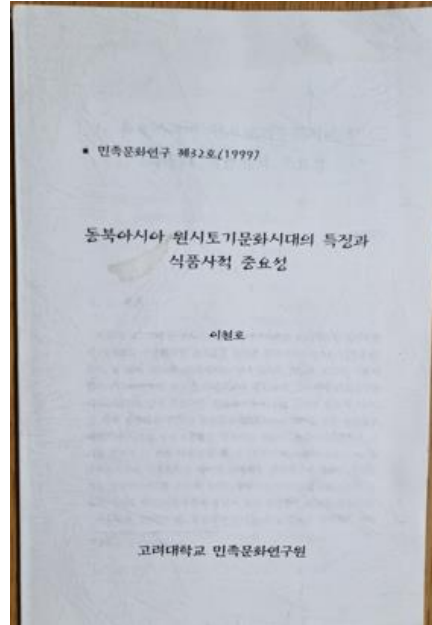
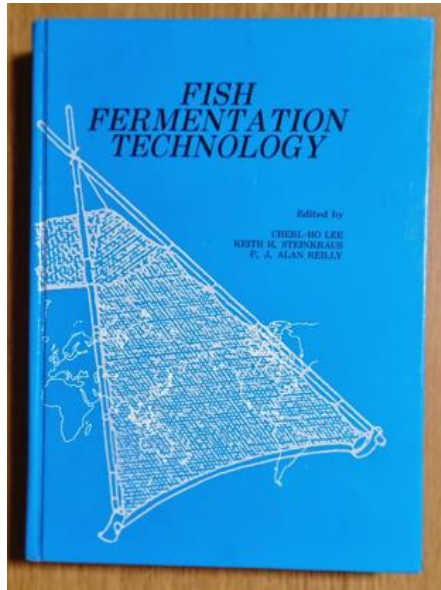


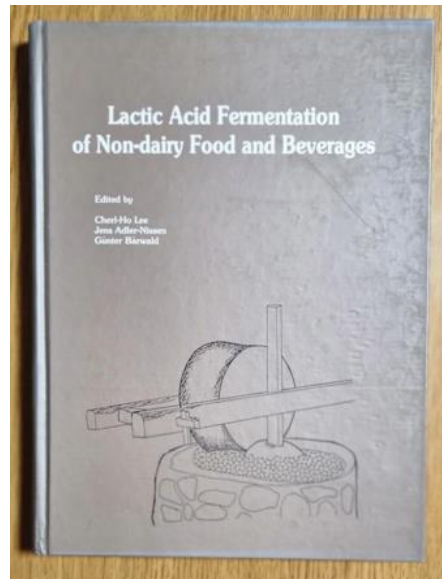
표 2-2. 동북아시아의 원시토기 출토 유적지와 추정연대

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

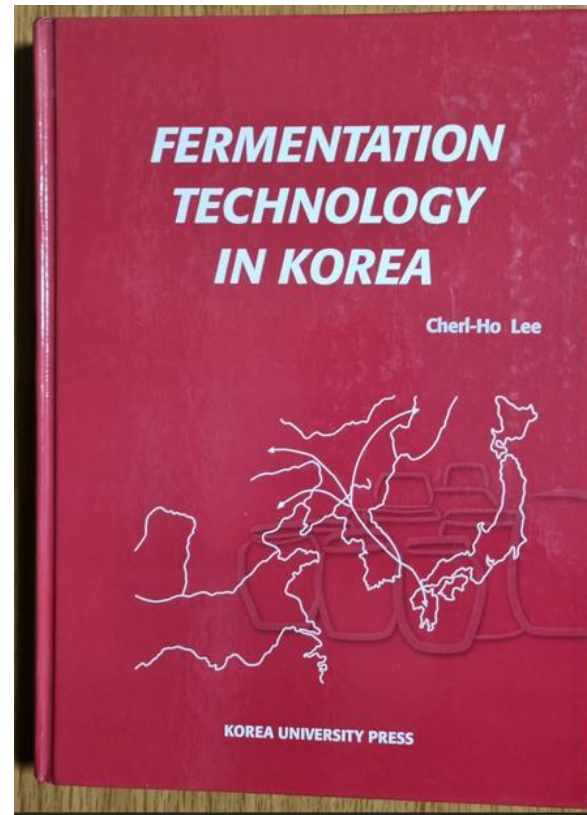
Fermentation Technology in Korea (2001)



(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

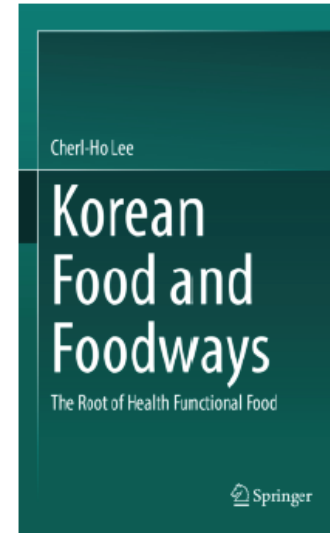
이철호 교수
고려대학교 명예교수
한국식량안보연구재단 명예이사장
한국과학기술원원장 겸신화원

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

한국식량안보연구재단(2010-2024)



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



〈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.or.kr

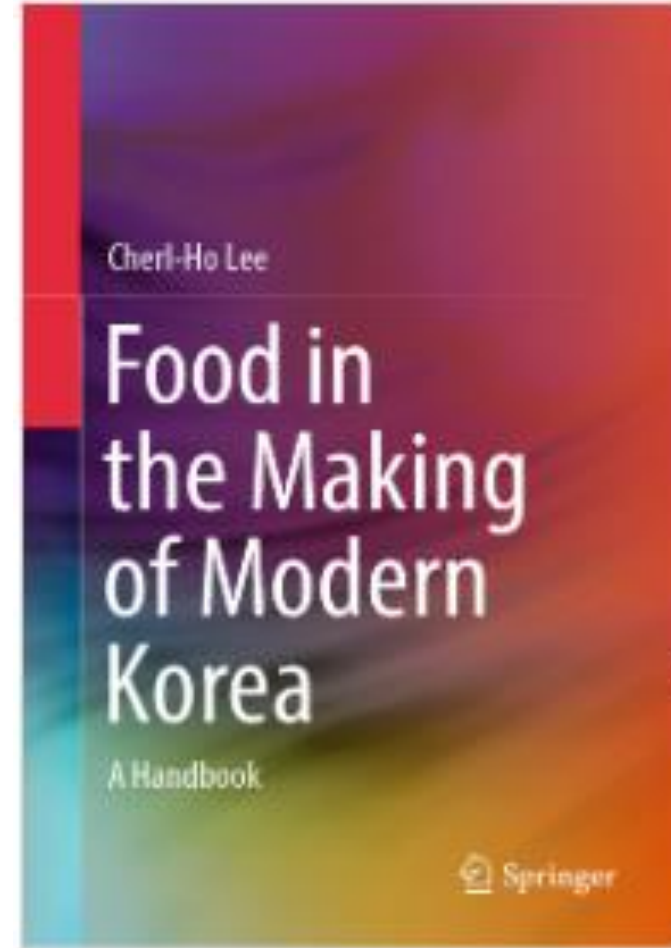


이철호 교수 著

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

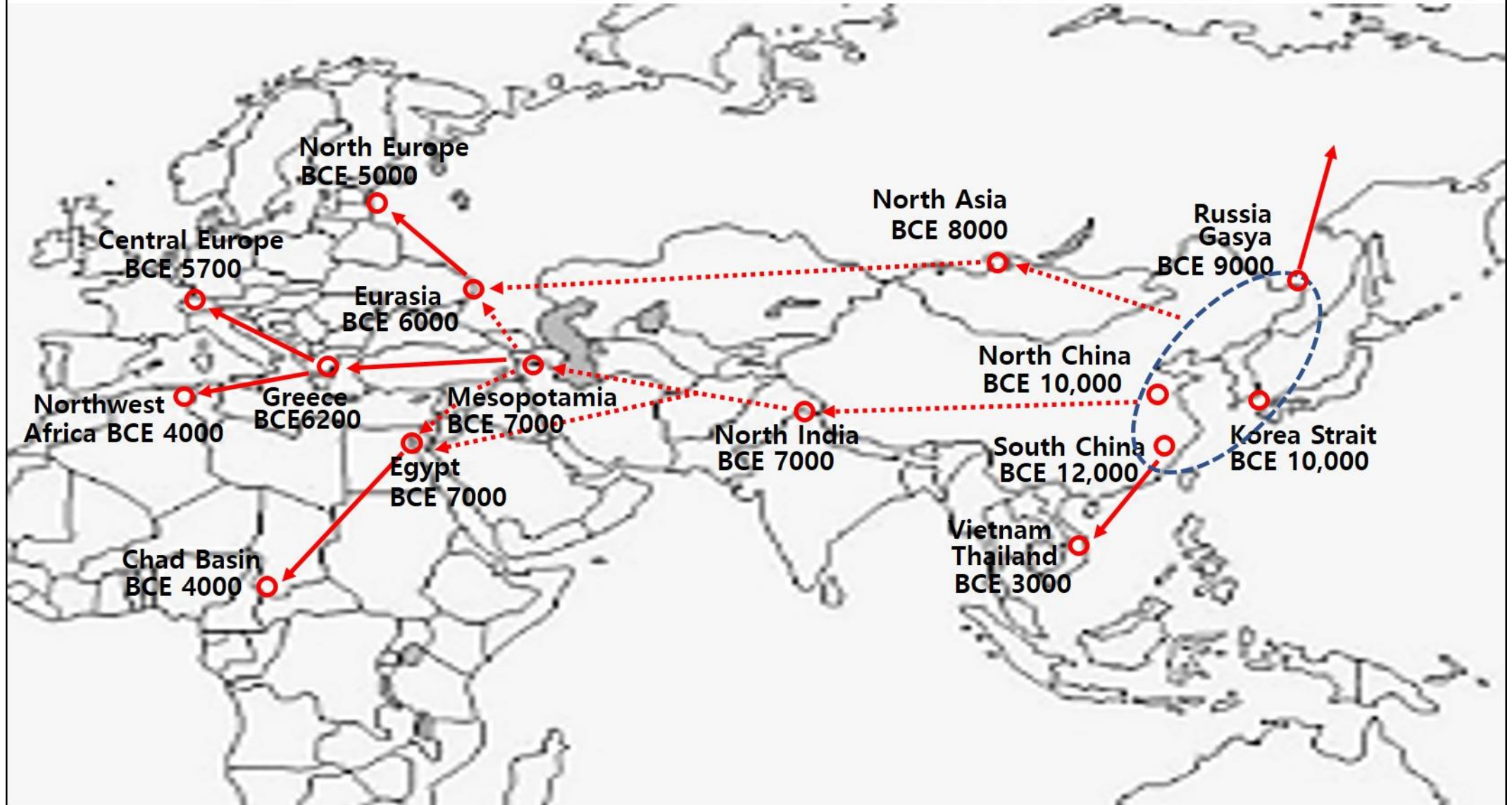


(영문판 Food in the Making of Modern Korea, Springer, 2024)

한민족 음식문화의 기원에 관한 연구

The Importance of Primitive Pottery Culture
in the Korean Foodways

신석기 인류의 토기문화 전파 경로



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

한국식생활문화학회지 39(5): 235-245, 2024

J. Korean Soc. Food Cult. 39(5): 235-245, 2024

본 논문의 저작권은 한국식생활문화학회에 있음.

Copyright © The Korean Society of Food Culture



CrossMark
click for updates

ISSN 1225-7060(Print)

ISSN 2288-7148(Online)

<https://doi.org/10.7318/KJFC/2024.39.5.235>

Primitive Pottery Culture

대한해협연안의 원시토기문화에 관한 소고

이 철 호*

고려대학교 식품공학과

A Study on the Primitive Pottery Culture of the Korea Strait littoral

Cherl-Ho Lee*

Department of Food Technology, Korea University

Abstract

In archaeology, the discovery of pottery is treated as an important indicator of human civilization, and the history of human development is divided according to its form and pattern. However, through the eyes of a food scientist, mankind's first bioreactor can be seen in earthenware. The oldest pieces of pottery ever discovered (before 10,000 BC) are being excavated in Northeast Asia, and the author is asserting the hypothesis that the coast of the Korea Strait of the Korean Peninsula could be a birthplace of the Primitive Pottery Culture. The use of earthenware marks the beginning of boiling culture and fermentation technology, and is the origin of the Korean people's traditional food culture including *Tang* and *Jjigae* (stew) culture and *kimchi* and *jeotgal* (fermented fish) culture. Among the three Northeast Asian countries (China, Korea, and Japan), the necessary and sufficient conditions for inferring that Korea Strait is a birthplace of primitive pottery culture. These are discussed with a focus on the unique food culture of the Korean people.

한국식생활문화학회지 40(2): 82-91, 2025

J. Korean Soc. Food Cult. 40(2): 82-91, 2025

본 논문의 저작권은 한국식생활문화학회에 있음.

Copyright © The Korean Society of Food Culture



ISSN 1225-7060(Print)

ISSN 2288-7148(Online)

<https://doi.org/10.7318/KJFC/2025.40.2.82>

The Importance of Primitive Pottery Culture in the Korean Foodways

Cherl-Ho Lee*

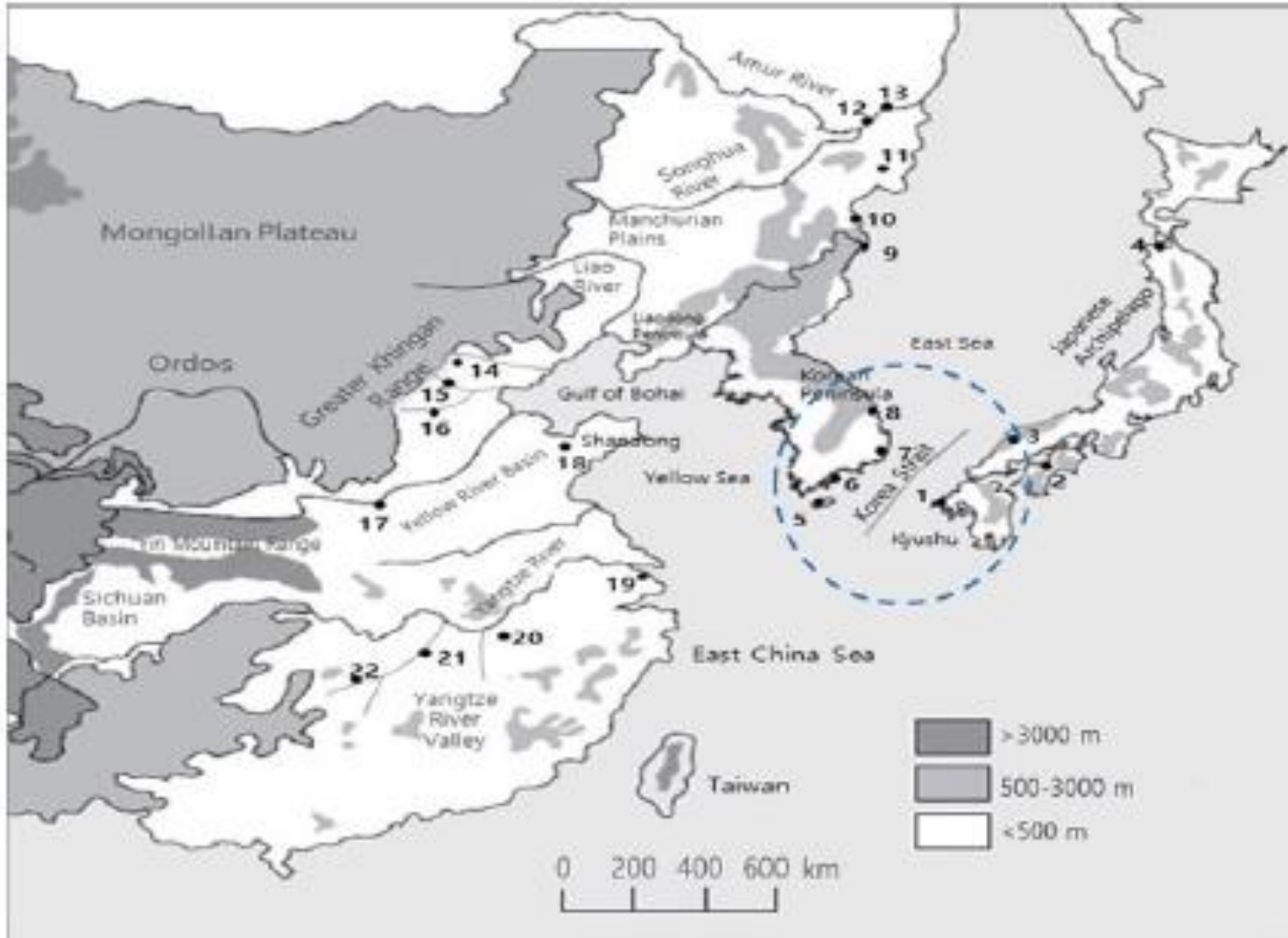
Korea Food Security Research Institute, Korea University

Abstract

To explore the origins of Korean food culture, the results of archaeological excavations of pottery relics from the early Neolithic period on the Korean Peninsula were examined, and the changes in the form and usage of the potteries in the stratified layers of shell mounds were investigated. The findings revealed that pottery was made for use as cooking vessels, fermentation crocks, and storage jars. Advances in materials, shapes, and techniques reflected efforts to produce larger vessels that were more durable, water-resistant, and heat-resistant. The consequent food items developed were traced, the biochemical changes in cooking pot and fermentation crock were estimated, and the nutritional and hygienic contributions of the early pottery to the Neolithic people were evaluated. The primitive pottery culture era is considered an important starting point that determined the food culture of Koreans. It is argued that the production of traditional Korean cuisine, *jjigae*, and fermented foods such as *kimchi*, *jeotgal* and *makgeolli* began by using pottery. As a result, the food availability of the early Neolithic period greatly expanded, and the nutrition and hygiene of Neolithic people were drastically improved, leading to the beginning of sedentary life and agriculture, and the formation of ancient Northeast Asian states.

Key Words : Korean food culture, early neolithic pottery, boiling culture, *jjigae*, fermented foods

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.)

한반도의 주요 원시토기 유적

유적지	AMS date cal. BP	토기의 특징	혼재한 다른 유물	Ref.
제주 고산리유적	11,840 - 9750	원시 무문토기, 식물성 섬유 함유.	세석도(Microblades), 굽개, 끌, 돌찌르개	1
창녕 비봉리유적	7580 - 7470	원시 무문토기, 동물 그림	석기, 갈돌, 그물망, 식물/동물 유적, 수혈주거지	2, 3
울산 황성동 세죽리유적	7390 - 7260	압인문 토기	수혈주거지, 동물뼈, 고래뼈, 흑요석 화살촉	3
통영 상노대도유적	7300	원시 무문토기 용기문 토기	석기, 뼈로 된 낚시, 동물뼈, 조개 장신구, 사람 치아.	3, 4
부산 동삼동유적	7340 - 5700	원시 무문토기 용기문 토기	석기, 흑요석, 동물뼈, 고래뼈, 조개 장신구	3, 5
강원 양양 오산리유적	7040 - 6950	용기문 토기, 압인문 토기	수혈주거지, 화덕, 석기, 어구, 굽개, 돌찌르개	3.

(1) Lee Gyoung-Ah, 2017, (2) Korea Heritage Service, Republic of Korea, (3) Lee Gyoung-Ah, 2011, (4) Shin 1984, (5) Dongsam-dong Shell Midden Museum, Busan, Republic of Korea

한반도 원시토기의 제작기술의 발전

층위연대	Before 8000 BP	8000 BP	7000 BP	6000 BP	5000 BP
주재료/첨가물	염토질, 함철염토/ 석영, 사장석, 유문암, 화강암, 토기가루 (70/30)	함철염토, 암석분/ 화강암, 변성 화산암, 토기가루 (55/45)	함철염토, 암석분/ 토기가루, 석영, 사장석 (50/50)	함철염토, 암석분/ 석영, 흑운모, 사장석, 토기가루, 조가비가루	모래질/ 조가비가루, 화강암, 토기가루
조형기술	수날법	권상법	권상법	권상법, 윤적법	권상법, 윤적법
굽기온도	500-600 °C	Below 700 °C	Near 700 °C	Near 700 °C	700- 750 °C
벽 두께	7-8 mm	4-12 mm	7-8 mm	5-6 mm	6 mm
수분흡수율	9.5-25.3%	9.7-17%	10-16.8%	5.2-17.2%	6.2-15.1%

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

한반도 원시토기의 문양과 형태의 변화

층위연대	Before 8000 BP	8000 BP	7000 BP	6000 BP	5000 BP
문양	무문토기	무문토기. 덧띠, 용기문	덧띠, 용기문, 지두문	어골문, 압인문	빗살무늬, 즐문토기
색채	갈색	연한갈색	갈색, 회색	갈색, 회색	흑갈색, 회갈색
형태e	둥근밑, 납작밑대접	둥근밑 대접	둥근밑 대접	둥근밑, 평저, 접시형, 항아리	모듬입술, 겹입술, 대접, 둥근밑바리
크기	반쪽계란 그릇	얇고작은 그릇	큰그릇	큰그릇, 자배기	큰항아리
테두리 직경	12-38 cm	18-34 cm	14-38 cm	6-42 cm	12-42 cm

용도별 다양한 토기의 제작기술



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.)

원시토기문화에서 유래한 한국의 전통음식

음식종류	신석기 초기의 제조 방법	용도
찌개	토기에 담은 바닷물에 수산물, 채집한 씨앗, 줄기, 잎, 뿌리 등을 넣고 끓임	가족이 둘러앉아 퍼먹는 한끼 음식으로 사용
김치	토기에 담은 바닷물에 채집한 채소를 담금. 자연발생적 유산균 발효 (pH 4.5 ~)	동절기 저장 채소. 비타민 등 중요한 영양식품
식해	어패류에 신김치/열매 등을 버무려둠. 유산균, 장내세균, 효소에 의한 자연발효	어패류의 저장, 맛 성분 생성. 단백질 급원
젓갈	농축된 바닷물에 어패류를 담궈둠. 장내세균/효소에 의한 자기소화	정미성분 생성, 조미료, 채식에 고기맛을 부여.
막걸리	토기에 담아둔 곡물/근채류에 생전분 분해균(Rhizopus sp.) 생육, 당분의 효모에 의한 알코올 생성. 자연발효	초기에는 방향성 죽 형태. 직물을 이용한 여과, 음료화. 취기와 힘을 주는 기호음료

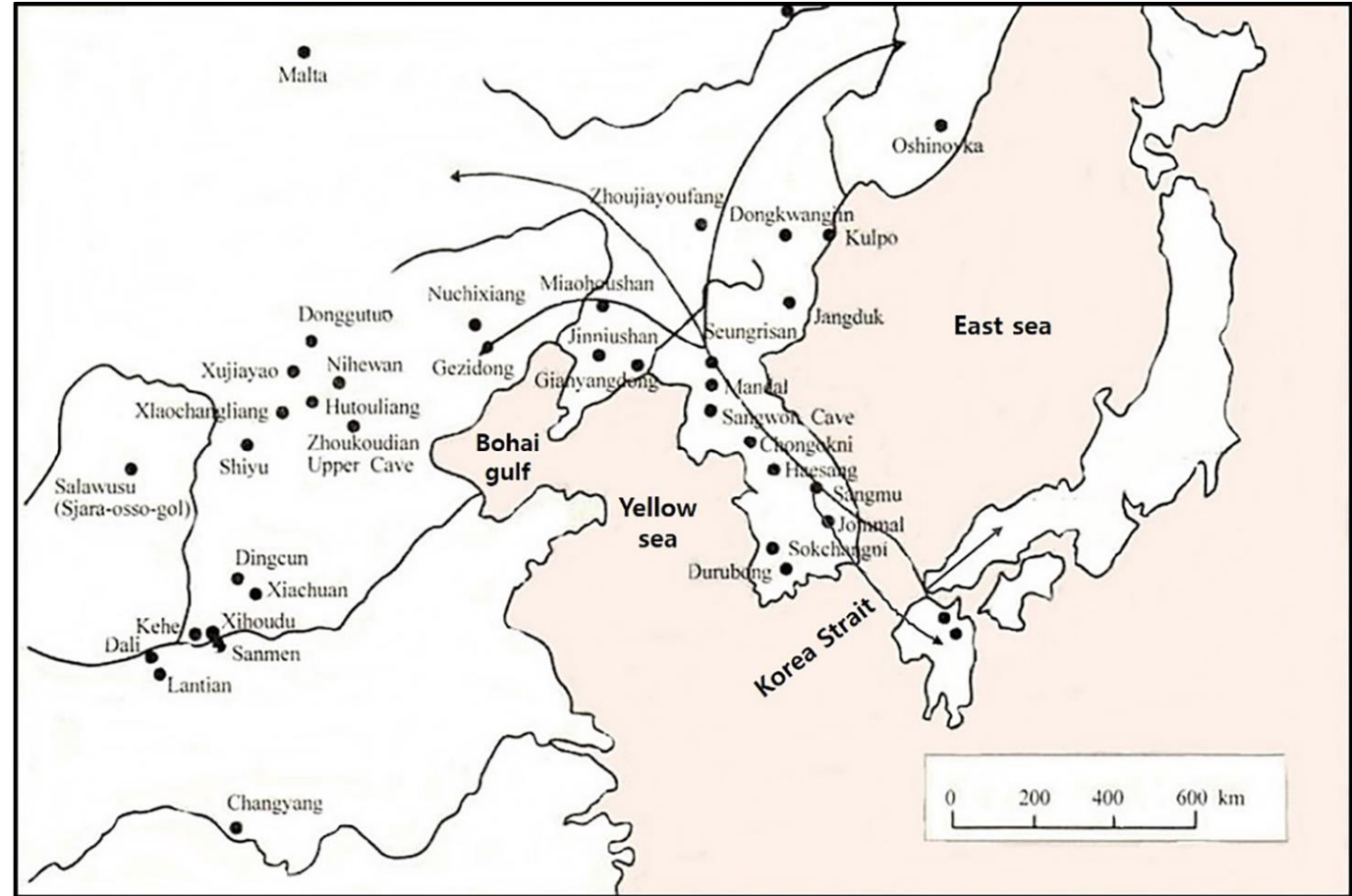
대한해협연안이 토기음식문화의 발상지인 근거

(1) 지정학적 조건

대한해협연안의 인구증가

*The original figure is revised to erase the paleolithic sites in Japan, reflecting the **fraud incident of Shinichi Fujimura**, deputy director of the Tohoku Paleolithic Research Institute in Japan, which was revealed by the Mainichi Newspaper in November 2000. Fujimura fabricated and announced the excavation of approximately 160 Paleolithic sites in Japan from 1981 to the late 1990s. It became inevitable to revise the Paleolithic history of Japan published before 2000.

(이철호, 2024, 한국식생활문화학회지, 39(5):235-245)
(https://en.wikipedia.org/wiki/Shinichi_Fujimura)



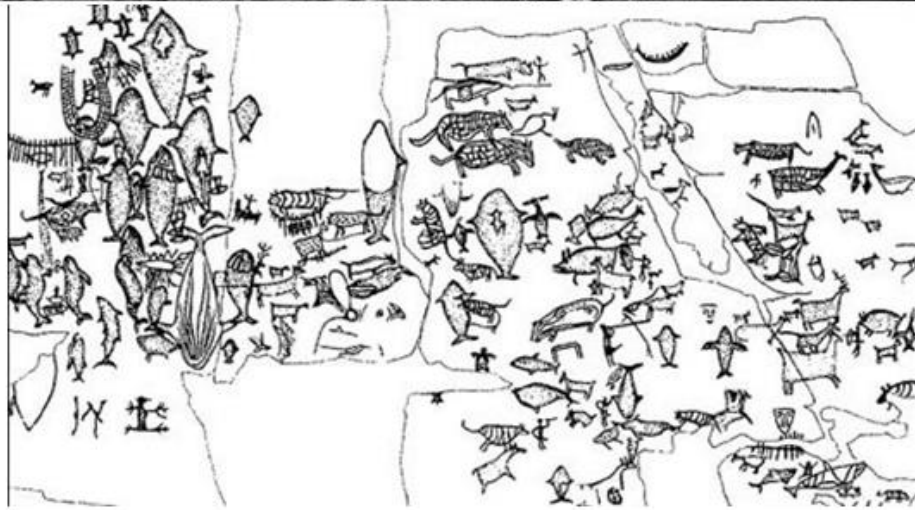
<Figure 4> Paleolithic Sites in Northeast Asia and Migration Routes of Paleolithic People (Lee 2001)*
(Lee, Cheryl-Ho, 2001, Fermentation Technology in Korea, KLU Press)

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-)

Britannica에 의하면 전세계 고인돌의 반 이상에 해당하는 30,000기의 고인돌이 한반도(주로 남해안)에서 발견되고 있다.

대한해협연안이 토기음식문화의 발상지인 근거

(2) 끓임기술(boiling technology)의 필요성

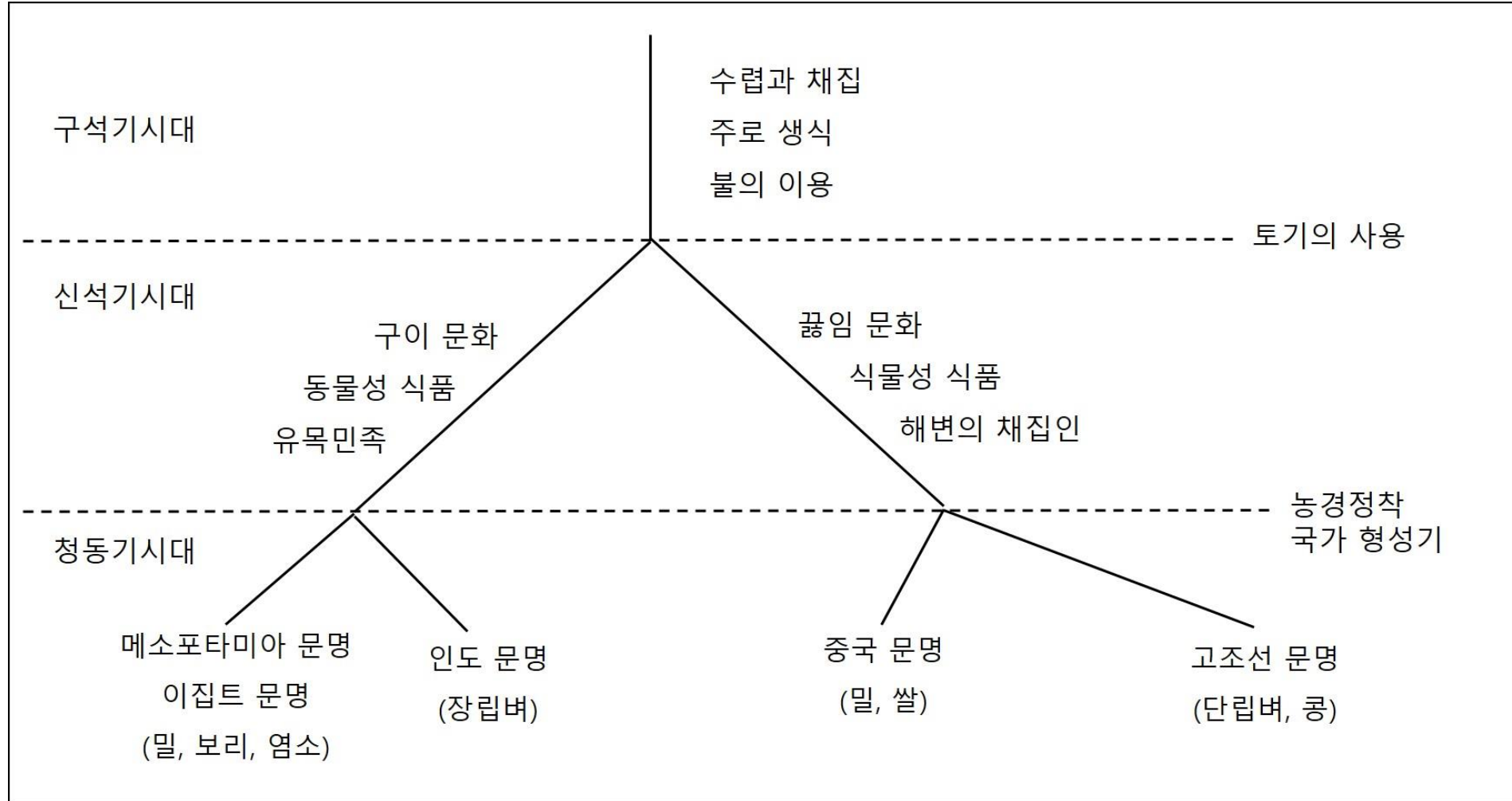
- 신석기 초기 해변의 채집생활 - 불균일한 해산물의 어획
- 부패 변질이 쉬운 해산물의 저장 필요성
- 단단한 식물성 식재료(씨앗, 뿌리, 줄기 등)의 연화 필요성
- 끓임을 통한 저장, 조직의 연화, 맛과 위생의 증진이 필요
- 대한해협의 인구 증가와 식량 문제 해결을 위한 창의적 노력
 - 토기를 이용한 끓임(Boiling) 기술 개발
 - 토기에 저장한 음식의 발효현상: 발효기술의 개발

대한해협연안이 토기음식문화의 발상지인 근거

(3) 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.

토기의 사용으로 동양의 끊임문화와 서양의 구이문화로 분화



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

신석기시대(적색)와 청동기(녹색)의 기장(millet) 재배에 의한 트랜스유라시안 언어의 분포



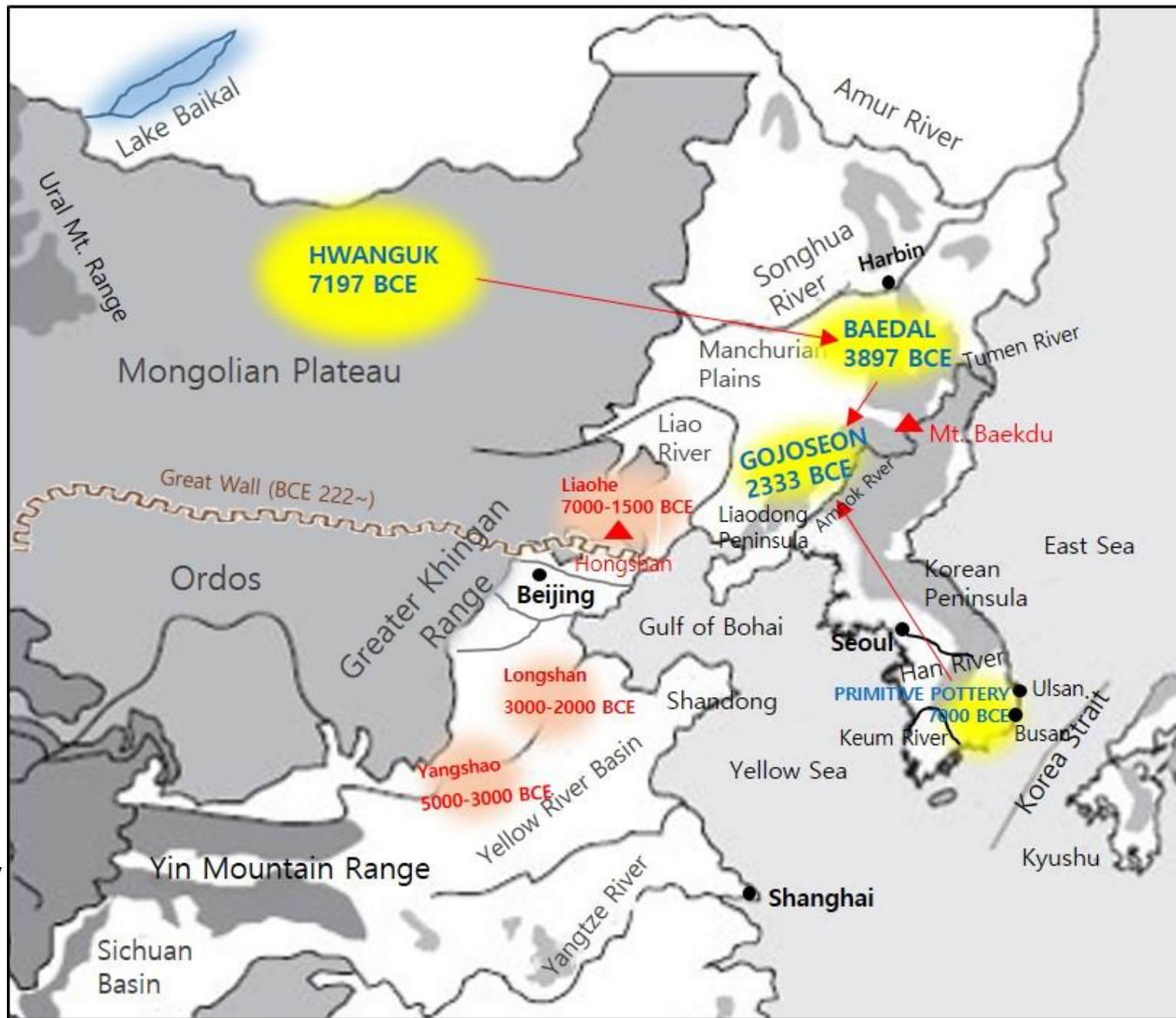
트랜스유라시아어족의 기원과 분화

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)

동이족(東夷族)의 발전역사와 대한해협연안의 원시토기문화인들의 역할



(이철호, 2024, 한국식생활문화학회지, 39(5):235-245)

결론

1. 한반도의 대한해협연안은 원시토기문화의 발상지이다.
2. 한반도 원시토기문화(10,000-7000 BP)는 한민족 음식문화의 뿌리이다.
3. 원시토기문화의 찌개문화와 발효문화는 초기 신석기인들의 식량가용성과 영양/위생 상태를 획기적으로 발전시켰다.
4. 원시토기문화는 농업과 초기 국가 형성을 선도하였다.
5. 원시토기문화는 동양의 끓임문화와 서양의 구이문화를 구분한 분수령으로 인류 문명사에 지대한 기여를 했다.
6. 식품사 연구는 식품학을 비롯한 고고학, 언어학, 분자생물학 등의 공동 연구로 잃어버린 고대사를 복원하는 중요한 도구이다.

잃어버린 한민족 고대사의 회복



- 식민사관에서 벗어나지 못한 한국고대사
- 고고학과 식품과학으로 실마리를 찾아야
- 원시토기문화를 통한 한국고대사의 재정립
- 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.