

한국산업식품공학회 창립 30주년 기념 강연
2026년 10월 15일. 대구 EXCO

토기와 한민족 선사 음식문화

Earthenware and the Prehistoric Food Culture of the Korean People

이철호
고려대학교 한국식량안보연구소

한국식문화학회(韓國食文化學會)

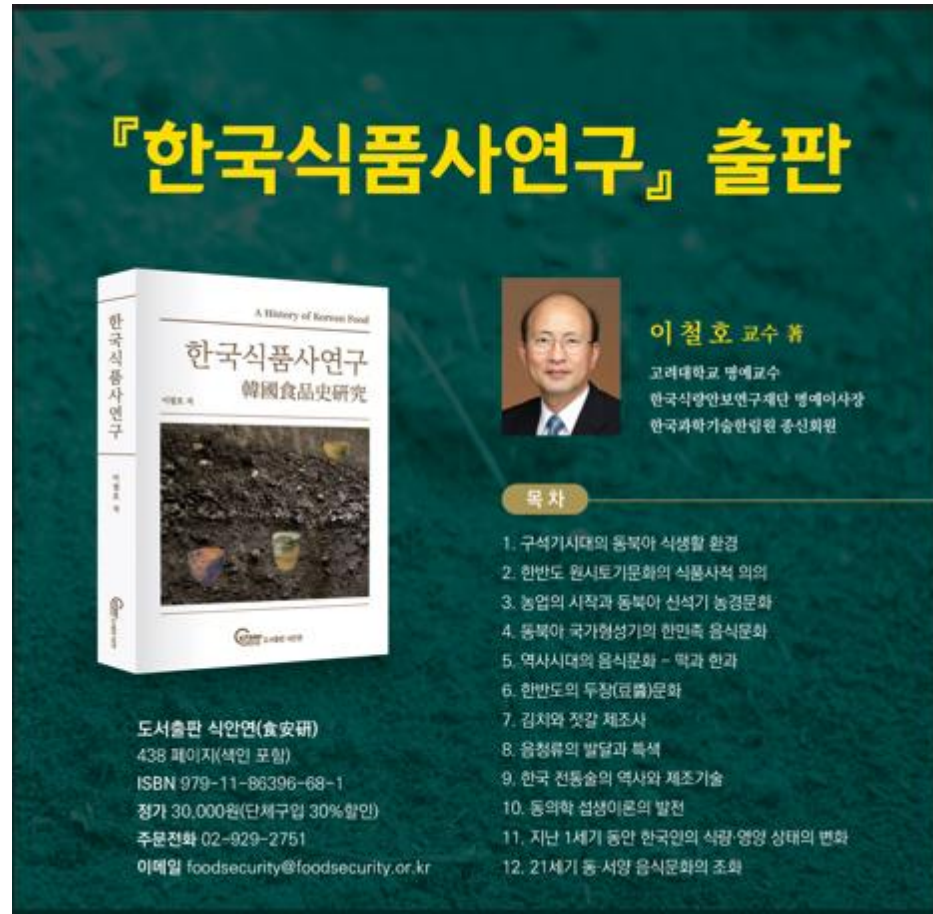


- 1984년 12월 22일 (이화여대)- 제1차 학술강연회 및 총회 개최.
회장 이성우, 부회장 윤서석·이기열, 총무이사 겸 학술위원장 김숙희 선출.
발기인 현기순, 이춘영, 황혜성, 강인희, 장지현 교수 등
- 1985년 11월 16일 (이화여대)- 제2차 총회 및 학술강연회, 이성우(대표회장), 윤서석, 이기열 교수 공동 회장, 총무이사 이철호 교수, 학술이사 김숙희 교수, 편집이사 조재선 교수, 홍보이사 손경희 교수 선출.
- 1986년 3월 한국식문화학회지 1권 1호 발간, 년 4회 계간지로 출발
- 초기 4-5년 동안은 우리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

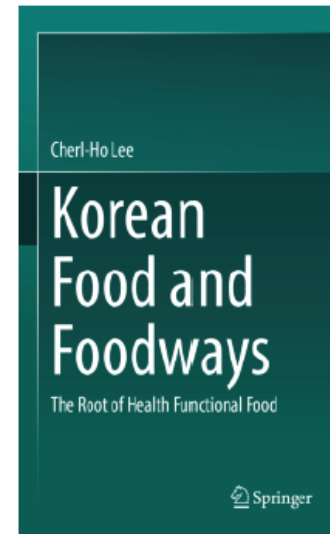
식품사 연구의 시작

- 신숙정, 1984, 상노대도 조갯더미 유적의 토기연구, 백산학보 제28호, 212-271
- 이철호, 1998, 한반도와 동북아시아의 구석기시대 식생활 환경, 고려대학교 민족문화연구원, 민족문화연구 제31호, 415-458
- 이철호, 1999, 동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성, 고려대학교 민족문화연구원, 민족문화연구 제32호, 325-357
- 고려대학교 식문화 영상화사업(1985-2000)- 한과류, 떡류, 음청류, 김치, 한국의 술, 장류 (6편) 제작, 국문 및 영문 각 20분 내외 다큐. 16mm 원본-고려대학교 중앙도서관 보관. 비디오테이프- 고려대학교 민족문화연구원 판매 보급

한국식품사연구(2021)



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



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

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

한국근현대 식품사(2023)

「 한국근현대 식품사 」 출판

「 (증보개정판 e-book이 출판되었습니다.) 」



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

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

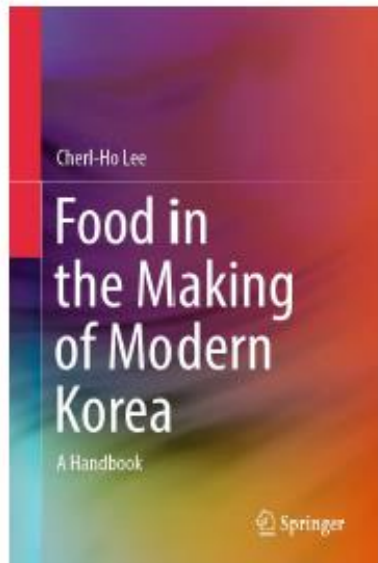
(영문판 Food in the Making of Modern Korea, Springer, 2024)

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



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



- 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.

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



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.

Key Words : Primitive pottery culture, Korea Strait, Korean food culture, *tang* and *jjigae* culture, *kimchi* and *jeotgal* fermentation



The Importance of Primitive Pottery Culture in the Korean Foodways

Cherl-Ho Lee*
Korea Food Security Research Institute, Korea University

Abstract

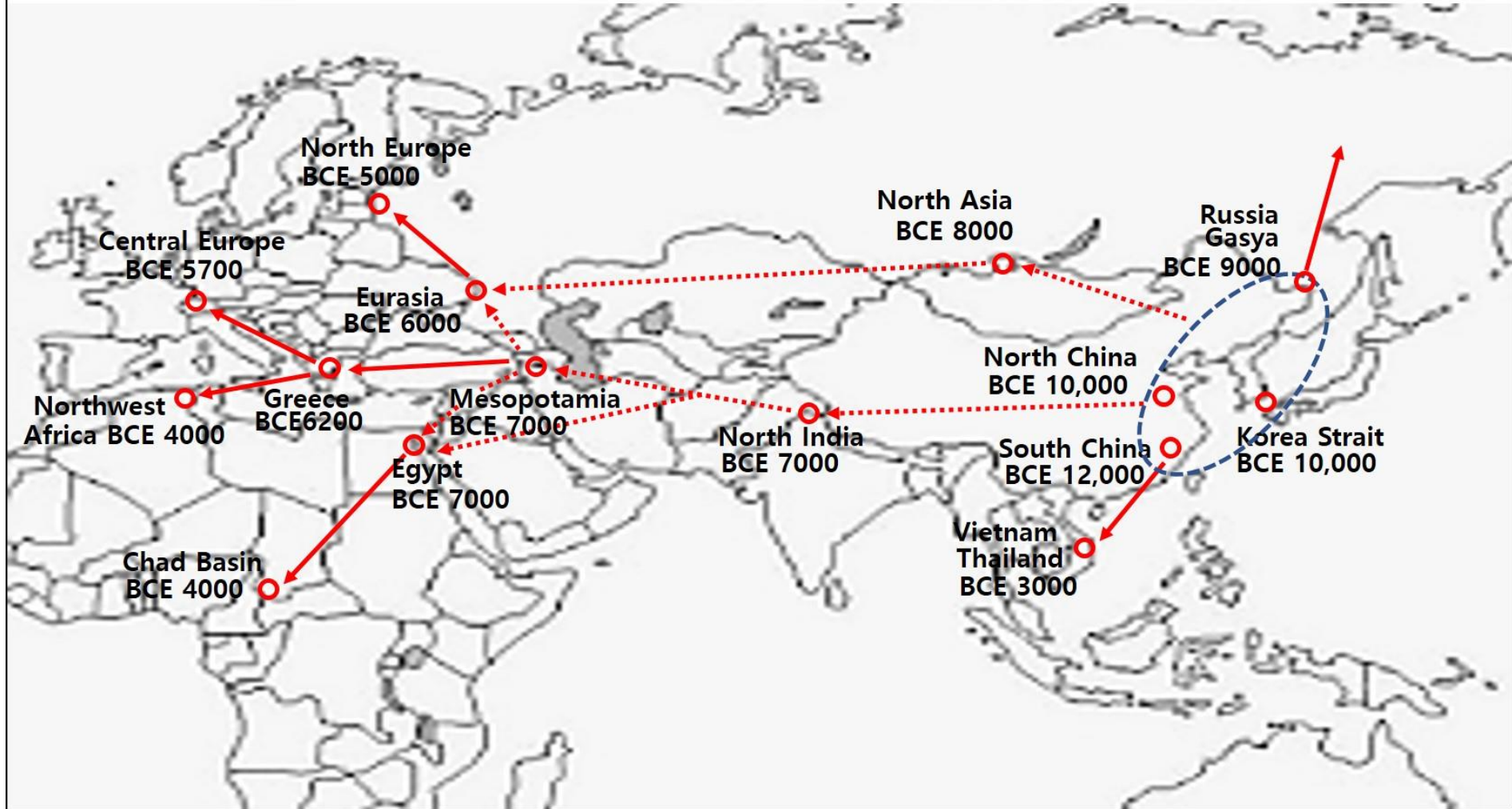
To explore the origins of Korean food culture, the results of archaeological excavations of pottery relics from the early Neolithic period on the Korean Peninsula were examined, and the changes in the form and usage of the potteries in the stratified layers of shell mounds were investigated. The findings 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

The Pot That Built a Nation

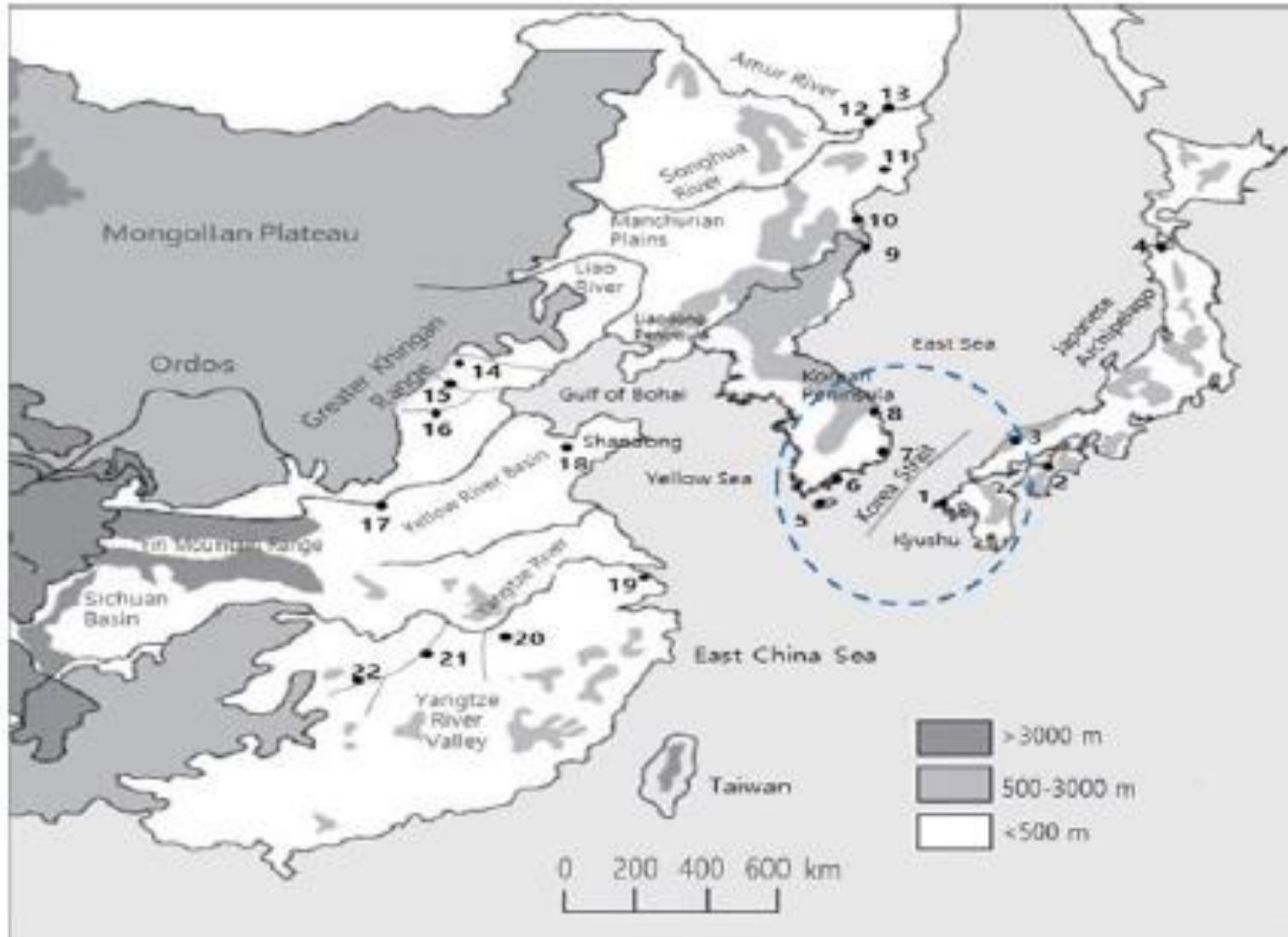


신석기 인류의 토기문화 전파 경로



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

동북아시아 원시토기 발굴 유적지



(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	염토 질, 함철 염토/ 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.)

대한해협연안이 토기음식문화의 발상지인 근거

(1) 지정학적 조건

대한해협연안의 인구증가

해변의 채집자 (littoral foragers)

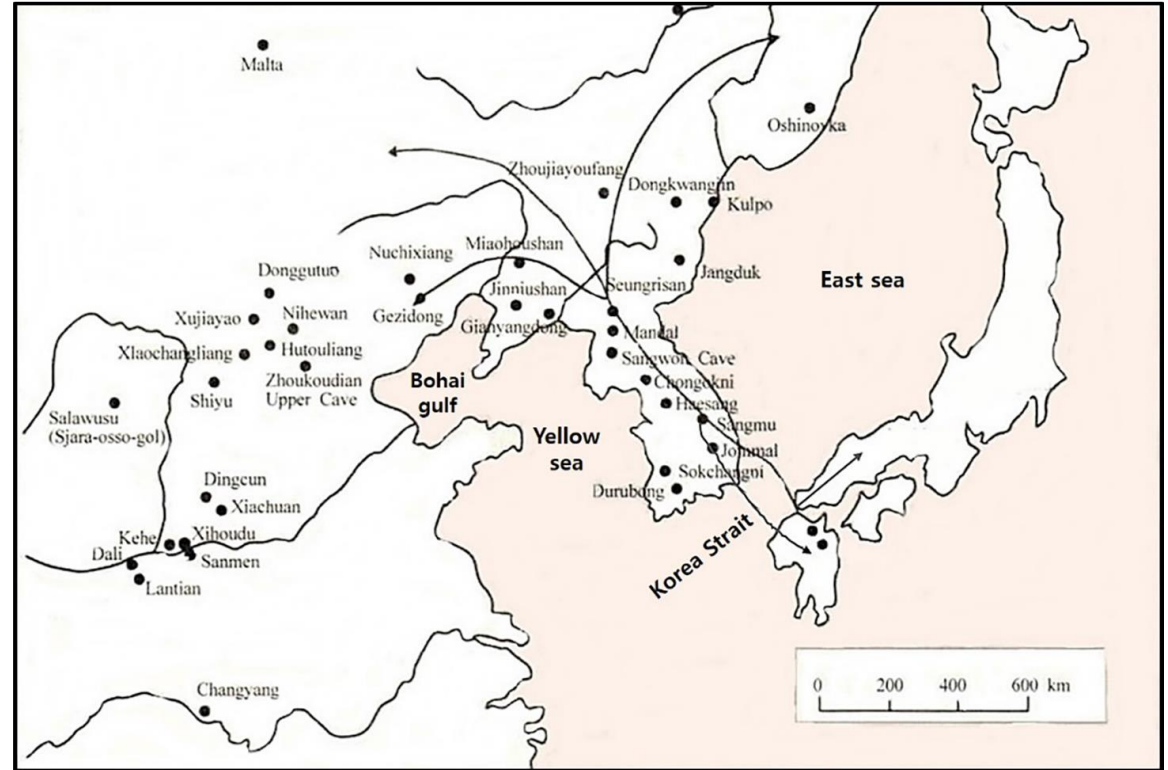
암각화유적

(울산 대곡천변 반구대 암각화, BCE 5000-)

거석문화유적

(전세계 고인돌의 반 이상이 한반도, 주로 남해안에서 발견)

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



<Figure 4> Paleolithic Sites in Northeast Asia and Migration Routes of Paleolithic People

(Lee, Cherl-Ho, 2001, Fermentation Technology in Korea, KU Press)

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 증진
- 대한해협의 인구 증가와 식량 문제 해결을 위한 창의적 노력
 - 토기를 이용한 끓임(Boiling) 기술 개발 - 찌개문화
 - 토기에 저장한 음식의 발효현상 - 발효기술의 개발

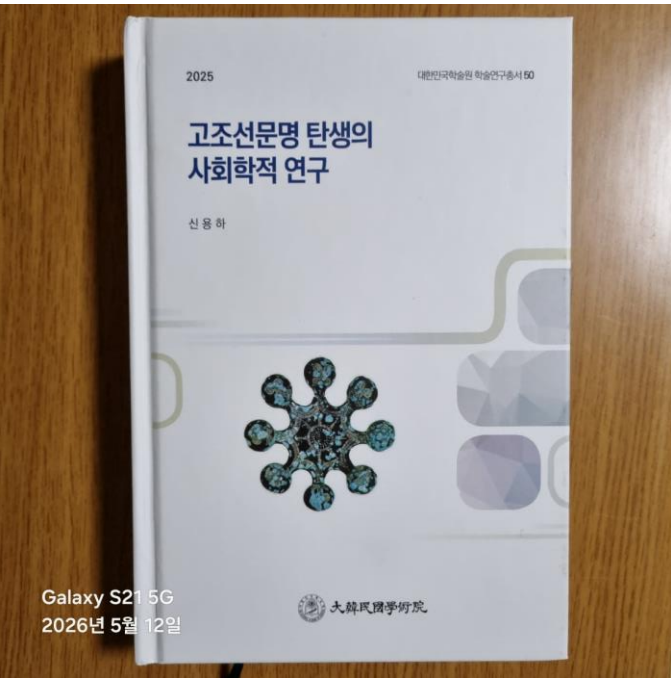
대한해협연안이 토기음식문화의 발상지인 근거

(3) 한민족의 탕, 찌개문화와 발효음식문화 전통

- 한민족은 주변국가(중국, 일본 등)들 보다 탕, 찌개 등 끓임기술을 조리에 많이 사용하고, 한·중·일 삼국 중에서 한국인은 젓가락 보다 숟가락의 사용 빈도가 높다.
- 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. 산모의 해산 음식으로 미역국을 먹는 민족.
- 소금의 이용역사가 오래고, 자반, 젓갈, 장류 등 염장식품이 많다.
- 막걸리 등 원시형태의 곡주를 지금도 전통주로 애용하는 민족이다.



신용하 교수의 고조선문명 탄생의 사회학적 연구



Galaxy S21 5G
2026년 5월 12일

(신용하, 2025, 대한민국학술원)

- **밝족 → 한(韓), 예(獺), 맥(貉) 3부족 동맹 → 고조선 건국 과정의 사학적, 고고학적, 사회학적, 종교적, 예술 언어학적 논증 제시**
동서고금의 관련 자료, 저서, 논문을 망라. 한단고기, 조선상고사 등
국내 사학계 논란의 여지가 있는 내용도 폭넓게 수렴
- **신석기 초기(BP 12,000) 한반도 중부지역에서 조, 기장, 수수, 단립벼, 보리, 콩 등 곡물의 경작 재배 시작**
인류문명사에서 세계의 2개 지역에서 신석기 농업혁명이 처음 일어남.
 - 아나토리아 반도, 스메르족(BC 9,300-8,500): 밀, 보리
 - 古한반도, 밝족(BC 10,550-8000): 단립벼, 조, 기장, 보리, 수수, 콩
- **고조선어(BC 10,000경 부터 형성된 밝족 언어)가 한국어의 기원임과 동시에 우랄·알타이어의 조어(祖語)**
- **그 동안의 논란을 극복하고 대한민국학술원에서 출판**

언어 전파의 유목민가설 vs 농경민가설

로비에츠 등(2021, Nature)의 Millet 재배에 의한 트랜스유라시안 언어 전파 가설



신석기시대(적색), 청동기 이후(녹색)

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

고고학, 언어학, 유전학 공동연구 결과
트랜스유라시아어족의 기원과 분화

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

신용하 교수의 고조선어
기원설과 상반된 가설

쌀과 콩의 원산지와 전파경로 (Lee CH. 2024)

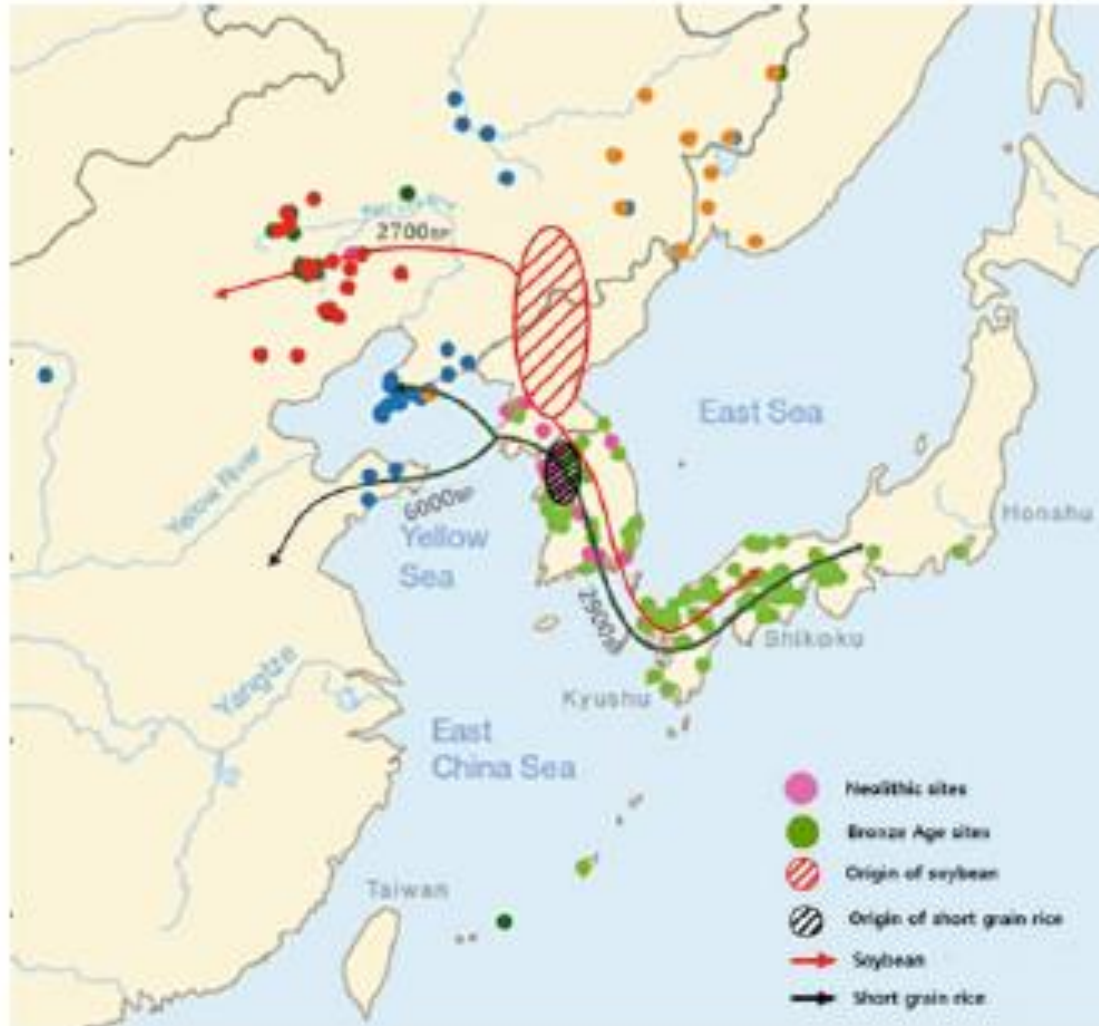


Fig.1.8 Origin and transmission route of rice (short-grain rice) and soybeans (Robbeets et al., 2021; Modified by

- 벼(단립벼)의 재배는 1만년 전 남한강 유역과 금강 상류에서 시작 (청주 소로리 법씨- 이용조 교수). (신용하, 2014).

6000년전- 대동강유역- 요동반도- 산둥반도로 전파

- 콩은 신석기 초기부터 한반도에서 조, 기장, 보리, 수수와 함께 재배되었음. 기원전 7세기 산둥에서 화북(齊)에 보급

최덕경(2024)- (우리 콩의 역사, 기원과 용도, 2024)

Lee GA(2011)- 949개의 신석기 탄화콩의 크기(W & L) 비교. 한반도에서 수집한 탄화콩이 유의적으로 큰 대두임을 확인. 재배콩의 한반도 유래설 고증.

콩은 영양저해요소(Trypsin inhibitor)를 함유- 익혀 먹어야함. 콩의 식용은 끊임문화의 산물. 원시토기문화를 시작한 한민족은 인류사상 콩을 처음 식용으로 사용한 민족

Source: Lee Cherl-Ho, Food in the making of modern Korea , Springer, 2024

동아시아 발효조미료의 분포



- 콩을 발효하여 장(醬)을 만드는 기술은 콩의 식용과 거의 동시에 개발
- 콩을 이용한 장류의 제조는 기원전 1000년대에 한반도와 남만주 지역의 고조선문명에서 시작되었을 것으로 추정
- 한반도의 된장은 8세기경 일본으로 전래되어 나라(奈良)시대에 말장(末醬)이라 불리게 됨
- 콩은 중국 남부와 동남아, 그리고 일본 등으로 기원전 3세기~4세기 경에 전파
- 한반도의 장류발효기술은 동아시아 음식문화형성에 지대한 영향을 미쳤음

Fig.6.1 Division of seasoned food culture in East Asia (N. Ishige 1993, modified by CH Lee 2021)

Source: Lee Cherl-Ho, Korean Food and Foodways, Springer, 2021



- Q1. 토기 음식문화는 동아시아에서 시작되었나?
- Q2. 대한해협연안이 토기 음식문화의 발상지인가?
- Q3. 고조선문명은 동북아 농업혁명을 시작했나?

사회 : 홍영식 교수(전남대학교 식품영양과학부)

시 간	내 용
09:30	개 회 식 개 회 사 박현진 교수(고려대학교 한국식량안보연구소장) 축 사 허 은 교수(고려대학교 민족문화연구원장) 이명철 교수(서울대학교 의과대학 명예교수, 前한국과학기술한림원장) 윤성택 교수(고려대학교 연구부총장)
10:00 세션 1	'청주 소로리법씨'의 발굴과 벼 재배의 기원 이웅조 교수(충북대학교 명예교수, (재)한국선사문화연구원 이사장) 한국의 선사 법씨와 재배의 기원 조용구 교수(충북대학교 식물자원학과 명예교수) 토론/좌장: 최해춘 박사(사)한국쌀연구회 고문)
11:00 세션 2	고고학 자료로 본 동북아 탄화두류(콩, 팥)의 기원 이경아 교수(University of Oregon, Anthropology, USA) 토론/좌장: 이영호 박사(사)한국종자포럼 연구위원)
12:00	기념 촬영 및 중식 (고려대학교 교우회관)
13:00 세션 3	한반도 해안 토기와 동아시아 식문화의 형성 - 끊임·발효 전통의 고고학적 증거와 해석의 한계 이문실 교수(Rhode Island College, History, USA) 토론/좌장: 홍은경 박사(경희대학교 사학과)
14:00 세션 4	문헌을 통해 본 고조선과 고구려의 음식문화 박대재 교수(고려대학교 한국사학과) 토론/좌장: 조윤재 교수(고려대학교 고고미술사학과)
15:00 세션 5	종합토론 좌장: 이철호 교수(고려대학교 식품공학과 명예교수)
17:00	폐회

감사합니다.