

식품과학과 산업 Vol. 55, No. 4, pp. 412~422 (2022)
https://doi.org/10.23093/FSI.2022.55.4.412

동북아 한(韓)민족 음식문화의 기원

The origin of the food culture of the Korean people in Northeast Asia

이철호^{1,*}
Cherl-Ho Lee^{1,*}

¹고려대학교
¹Emeritus Professor of Korea University

Abstract

The Proto-pottery culture along the coast of the Korea Strait is an important event in the history of mankind that led the grain/vegetarian culture in Northeast Asia, but it has not been properly studied or recognized for its meaning. The use of pottery is a watershed dividing the Western roasting culture and Eastern boiling culture. This paper introduces the development history of boiling culture, *Tang* and *Jjigae* (stew) culture, and fermentation technology derived from Proto-pottery culture by using recent research data on Korean ancient history and archaeological excavations. The history of cultivation and use of rice (short-grain rice) and soybean in Northeast Asia, centered on the Korean Peninsula, and the unique food culture of Dongyi (Eastern Archers) people will be reviewed.

Keywords: Proto-pottery culture, root of Korean Food culture, origin of rice cultivation, origin of soybean cultivation and utilization, origin of fermentation technology

서론

한국의 식품사를 인류학적인 관점과 철학 사상적 배경을 심도 있게 파헤쳐 기술한 고(故) 강인희 교수는 그의 저서 *한국식생활사*(1978)에서 아래와 같이 언급했다.

“음식물은 그 자체가 문화적 소산이며 그 음식물의 조리 방법이나 식사 습관 등은 생활사로서 문화의 중요한 내용이라는 것은 이해하기 어렵지 않다. 식생활의 연구는 좁은 의미의 식품이나 조리의 역사는 물론, 넓게는 인류 문화의 제반에 걸친 문화사의 일부로서, 다른 문화와의 비교 연구에서 한 민족의 문화의 특색을 밝히는 민족학(民族學)의 한 분야로서도 그 중요성이 큰 것이다.”

그는 문화 인류학에서 언어학의 방법론을 도입하여

*Corresponding author: Cherl-Ho Lee,
3, Gwangneungsumogwon-ro 779beon-gil, Soheul-eup, Pocheon-si, Gyeonggi-do, 11187, Korea
Fax: 82-2-927-5201
E-mail: chlee@korea.ac.kr
Received November 1, 2022; revised December 2, 2022; accepted December 2, 2022

구조주의(構造主義)를 확립한 레비 스트로스(Claude Lévi-Strauss)의 ‘요리 삼각형’ 이론을 아래와 같이 소개한다.

“요리에서 ‘날 것(le cru), ‘익힌 것(le cuit), ‘찌운 것(le pouri)’을 삼각형의 세 정점에 놓는다. 그리고 문화와 자연의 이항대립에서 ‘손을 댄 것’과 ‘손을 대지 않은 것’을 대치시켜 날 것에 비하여 익힌 것은 문화적 내용이 되는 것으로 본다. 익힌 것은 다시 두 가지 요리법으로 나뉘는데 하나는 ‘구운 것’이고 다른 하나는 ‘삶은 것’이다. 구운 것은 식물(食物)을 직접 불에 대서 실현되는 요리법에 비하여, 삶은 것은 물을 담은 그릇에 매개되어 간접적 화력으로 실현되는 요리이다. 따라서 이 양자를 대립시킨다면 ‘구운 것’이 자연에 속하고 ‘삶은 것’이 문화에 속하는 요리법이다.. 이때 ‘그릇’은 바로 문화와 자연을 구별하는 바로메타가 된다.”(강인희, 1978)

이런 관점에서 볼 때 동북아시아에서 발생한 한반도 원시토기문화(Proto-pottery Culture)는 인류발생사에 큰 획을 긋는 사건임에 틀림없다(이철호, 2021a). 이로 인해 끓임문화와 발효문화가 시작되었으며 오늘날 서양 음식문화의 기본이 되는 구이(roasting)문화와 대별되는 동양의 탕(湯), 찌개문화가 형성된 것이다(이철호, 2021b). 한민족의 음식문화는 동북아시아 고대 음식문화를 선도해 왔으며 동이족(東夷族)의 발흥과 쇠퇴의 역사 속에서 1만 년 간 성장과 적응을 거듭해 왔다.

동북아 토기문화의 식품사적 의의

식량의 획득 방법과 가공 분배 기술의 발전은 인류 문명의 발전 단계를 구분하는 중요한 지표로 사용되어 왔다. 동물 사냥의 효율을 결정짓는 타제석기(뿔석기)와 마제석기(간석기)의 사용 여부로 구석기시대(약 100만 년전-기원전 1만년)와 신석기시대(기원전 1만년-3000년)를 구분한다. 토기의 사용이 비교적 늦게 시작된 서양의 유목민족에게는 이와 같은 시대편년이 별 무리가 없으나 비교적 이른 시기에 토기를 음식조리에 사용한 동북아인들에게는 이런 시대구분이 맞지 않는다(이철호, 2021b).

동아시아 최초의 토기 유적은 남중국 양쯔강 연안의 우선양동굴(Yuchanyan cave, 18,300-15,300년)을 비롯한 고대 유적들에서 발견되고 있는 토기조각들이다(Liu

와 Chen, 2012). 북중국에서는 허베이성 후두량유적 조개무덤에서 기원전 1만2000년으로 추정되는 가장 오래된 구석기말 토기유적이 발굴되었다. 한편 러시아 극동 지역에서는 아무르강 유역의 가시아유적과 쿠미유적에서 기원전 1만년으로 추정되는 토기 조각들이 발굴되고 있다(Zhushchikhovskaya, 1997). 일본열도 남부 큐슈의 후쿠이동굴과 시고꾸의 가미꾸로이와동굴에서도 기원전 1만년으로 추정되는 토기 조각들이 발견되었다(Barnes, 1993). 우리나라에서 발굴된 가장 오래된 원시 토기는 제주 고산리유적으로 기원전 8000년경으로 추정되고 있다. 그 외에도 우리나라 남해안과 동해안의 많은 조개무덤에서 기원전 6000년대의 원시 무문토기 조각들이 발굴되고 있다(Lee, 2017). 대한해협 연안의 동삼동유적과 상노대도유적, 서포항유적에서는 빗살무늬(줄문) 토기층보다 더 오래된 아래쪽에서 원시 무문토기와 세선용기문토기가 출토되고 있다(한병삼, 1974). 이들 조개무덤에 묻힌 토기는 동굴에서 발견되는 토기보다 습한 환경에서 빠르게 흙으로 환원되므로 대한해협 연안의 토기들의 사용연대는 중국이나 연해주의 원시토기들과 같은 시기의 것으로 추정된다(이철호, 2021a)(그림 1).

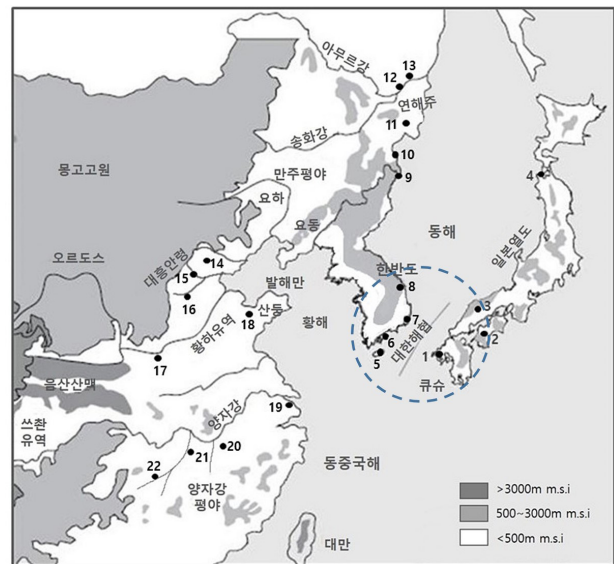


그림 1. 동북아 원시토기 발굴 유적지
1: 후쿠이동굴, 2: 가미꾸로이와, 3: 마와타리, 4: 오다이아마모토, 5: 고산리 6: 상노대도, 7: 동삼동, 8: 오산리, 9: 서포항, 10: 우스티노브카, 11: 알마진카, 12: 가시아, 13: 쿠미, 14: 후두량, 15: 동후린, 16: 남장두, 17: 이가구, 18: 편편동, 19: 상산, 20: 선인동, 21: 우선양, 22: 증피암



그림 4. 세계 독립문명의 발상지와 기초 식량자원

미아 문명(티그리스강 유프라테스강 문명), 이집트 문명(나일강 문명), 인도 문명(인다스강 간지스강 문명), 고조선 문명(한강 대동강 요하문명), 고 중국 문명(황하 문명), 중앙아메리카 문명(마야 문명), 안데스 문명(잉카 문명) 등 7개 지역으로 기술하고 있다.

인류는 발상지 아프리카에서 유라시아 대륙의 동쪽으로 이동하면서 대륙의 끝 지점인 한반도에 도달하게 된다. 약 5만 3,000년 전(BP, Before Present)에 시작된 홍적세 마지막 빙하기(제4 빙하기, Würm glacial)에는 북위 40도(신의주와 북경을 연결하는 위도) 이북에서는 사람이 상주할 수 없었으며 동아시아 구석기인들은 석회암 동굴이 가장 많은 한반도에 밀집하여 동굴 생활을 하게 된다(신용하, 2018). 1만 3,000년 전 뷔름 빙기가 끝나고 기후가 온난해지자 동굴에서 살던 구석기인들이 동굴 밖으로 나와 강변과 해안에서 살게 되면서 어로와 농업이 시작된다. 동북아에서는 가장 인구밀도가 높았던 한반도, 특히 비옥한 남한강유역과 금강 상류의 퇴적 평야지대에서 가장 먼저 쌀과 기장의 재배가 시작되었다고 본다(신용하, 2014). 남한강 유역에서 12,000년 전의 소로리 볍씨가 발견되면서 단립벼의 재배기원은 12,000년 전으로 올라가게 되고, 동북아 신석기시대의 시작을 기원전 5,000년경으로 추정하던 기존의 학설이 기원전 1만년으로 수정하게 되었다(이철호, 2021a). 신용하(2014)는 동아시아에서 농업의 시작은 기원전 1만년경 한반도 한강유역에서 시작되었으며, 고조선 문명의 단립벼 재배가 한강유역에서 대동강유역 > 요동반도(대취자유적) > 산둥반도(양가권 볍씨, 기원전 2,040

년경)로 동이족의 이동과 함께 전파되었다고 주장한다. 따라서 기존의 동아시아 농업의 시작을 양사오유적(기원전 5,000년)과 용산유적(기원전 3,000년)에 근거하여 주장해온 중국기원설(황하문명)은 수정이 불가피해 보인다. 고조선 문명의 단립벼 쌀문화는 메소포타미아 문명이 밀, 인도 문명이 장립벼 쌀, 마야문명이 옥수수, 잉카문명이 감자를 식량의 기본으로 발전시킨 것과 대비되는 독립문명으로 인류문화사적 의미를 갖는다(신용하, 2018). 그림 4는 세계 독립문명의 분포와 각 지역의 기초식량자원을 표시하고 있다.

최근 독일 막스플랑크 인류사과학연구소 마르티너 로베이트스(Martine Robbeets) 외 10개국 41명의 연구진이 발표한 “세 학문의 교차 연구는 트랜스유라시아어족의 농경에 의한 확산을 지지한다”라는 논문에서 기존의 트랜스유라시아어의 기원에 대한 ‘유목민가설(pastoral hypothesis)’을 부정하고 기장(millet; 조, 수수) 재배를 통한 동북아 인구 확산과 ‘농경의 확산에 의한 언어전파 가설(farming/language dispersal hypothesis)’을 주장하고 있다(Robbeets 등, 2021). 이 논문은 언어학 · 고고학 · 유전학 세 학문의 교차 연구를 통해 트랜스유라시아 언어들의 확산 이유와 경로, 그리고 트랜스유라시아 문화벨트와 그 시원을 밝힌 것이다. 특히 황하문명과 서요하(홍산)문명과는 언어 · 유전학적으로 연관이 없음을 분명히 했다. 따라서 중국의 동북공정에서 요서지역 홍산문화(기원전 4,500~3,000 경)를 중국문명의 원형이자 기원으로 삼아 중국사를 재편하려는 시도를 원천적으로 반박했다.

Robbeets 등(2021)은 트랜스유라시아어족의 기원을 신석기 초기인 9,181년전(BP) 서요하지역으로 보고, 6,811년전에 원시알타이어족(Proto-Altaic family)인 터키어, 몽골어, 퉁구스어로 분화하였으며, 4,491년전 몽골-퉁구스어족, 5,458년전 일본-한국어족으로 분화하였다고 결론지었다(그림 5). 흥미 있는 것은 신석기 시대까지는 한국어와 일본어는 분화되지 않았다고 보며, 청동기에 두 언어가 분화된 것으로 본다. 이들 초기 언어들에는 공통적으로 ‘밭, 파종, 식물, 성장, 재배, 샐’ 등 작물재배에 관한 어휘와 ‘기장, 기장죽, 피(barnyard millet)’ 등 곡식 이름, ‘발효, 갈기, 으깨기, 양조’ 등 식품가공기술 용어, ‘호두, 도토리, 밤’ 등 정주생활의 식품 이름들이 사용되었음을 확인했다. 이때 언어에는 돼

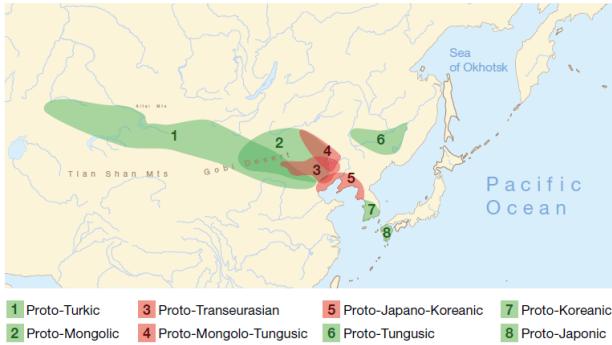


그림 5. 신석기시대(적색)와 청동기 이후(녹색)의 트랜스유라시안 언어의 분포 (Robbeets 등, 2021)

지와 개만 언급되었으며 다른 가축 사육은 없었던 것으로 판단되었다. 그러나 청동기시대(약 3,500년전)로 오면 벼, 밀, 보리, 다른 가축 이름들이 혼입되면서 신석기 시대의 동북아 어족들의 독창성은 가려지고 역사시대의 국가체제로 고착되었다고 기술하고 있다.

Robbeets 등(2021)에 의하면 9,000년 전에 서요하 유역에서 수수(broomcorn millet)의 재배가 시작되었으며, 동쪽으로 6,500년 전에 한반도의 즐문토기 지역과 5,000년 전에 요동, 아무르(Amur), 연해주의 신석기 지역으로 전파되었다고 본다(그림 6)(Robbeets 등, 2021). 또한 벼의 재배는 4,000년 전에 요동·산동반도

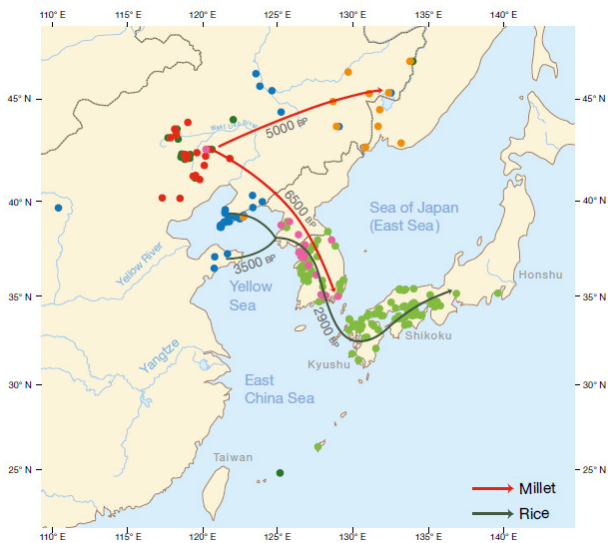


그림 6. 신석기시대(적색)와 청동기 이후(녹색) 고고학 발굴지와 기장과 쌀의 전파경로 (Robbeets 등, 2021)



그림 7. 충북 청원군 소로리 유적에서 발견된 세계에서 가장 오래된 범씨

지역에서 시작되어 청동기 초기(3,300–2,800 BP) 한반도를 거쳐 일본에는 3,000년 전에 전파된 것으로 기술하고 있다.

그러나 앞에서 언급한 바와 같이 신용하(2014)는 벼의 재배는 1만년 전에 남한강유역과 금강 상류의 퇴적 평야 지대에서 가장 먼저 시작되었다고 주장한다. 이러한 주장은 충북 청원군 소로리유적에서 12,500년된 범씨가 출토되면서 고고학적으로 입증되고 있다(이용조, 2014). 이곳에서 출토된 범씨는 모두 127톨이었으며, 고대벼로 단립벼 17톨, 장립벼 1톨, 유사벼 1형과 유사벼 2형 109톨로 유사벼가 우점종으로 밝혀졌다. 고대벼의 소지경(벼줄기에 범씨가 달린 꼭지 부분) 형태는 야생벼의 길쭉하고 뽕족한 모양과는 달리 찢림이 돼있지 아니하며, 주사전자현미경(SEM) 촬영 결과 외부의 힘에 의해서 잘라진 특징이 관찰돼 재배벼의 특징을 보였다(그림 7) (Lee, 2022).

콩의 재배와 이용 기원

콩의 원산지(原產地)는 남만주와 한반도를 연결하는 동북아시아 일대이며 이곳은 동이족의 생활 터전이였다. 식물학에서 작물의 발상지를 추정할 때 가장 중요한 지표로 쓰는 것이 야생종의 분포 유무인데, 남만주와 한반도 지역에서 콩의 야생종이 가장 많이 발견된다(이영호, 박태식, 2006). 일본의 후쿠다(福田) 박사는 야생콩의 분화가 많이 된 곳이 원산지라는 주장을 토대로 만주와 한반도를 콩의 원산지로 보았다(Fukuda, 1933). 반면 미국의 하이모위츠(Hymowitz, 1970) 박사는 중국 주(周)나라의 시를 수록한 시경(詩經, 기원전 11–6 세기)에 콩숙(菽, 중국어로 Shu)자가 있다는 근거로 중국을 원산지라고 주장하였다.

콩을 재배하고 이용한 확실한 증거는 신석기 중기

이전의 유적에서는 발견된 것이 없다(Liu and Chen, 2012). 야생콩을 채집한 흔적은 북중국 허난성(Henan) 지역의 가호유적(賈湖, Jiahu, 기원전 7,000-5,500년)과 반촌유적(班村, Bancun, 기원전 5,500년 경), 산둥(Shandong)지역의 악장유적(岳庄, Yuezhuang, 기원전 6,000년 경) 등에서 발견되었지만 식용의 근거는 없다. 중국 이락하(Yiluo river) 유역의 후기 양사오(기원전 3,000년) 대하촌유적(大河村, Dahecun, Henan)에서 콩이 발견되었으며, 이후 중국에서는 용산문화기(기원전 3,000-2,000년)와 상(商)나라 시대까지의 유적에서 콩이 다수 발견되었다. 일본에서는 조몬 중기(기원전 3,000년경)의 시모야게베(Shimoyakebe) 시료가 가장 오랜 것으로 보고되고 있으나 그 이후 조몽 후기까지 발견된 콩이 없다(Lee 등, 2011). 이경아 교수는 한·중·일 삼국에서 신석기시대에 발굴된 949개의 탄화콩에 대한 크기를 측정하여 비교한 결과 한반도 초기 무문토기 시대(기원전 1,600-600년)의 탄화콩들이 길이(L)와 넓이(W)가 뛰어나게 큰 대두(大豆)임을 확인하였다(그림 8). 이로써 중국의 양사오, 룡산문화 유적에서 출토된 탄화콩들은 대부분 야생콩이며 재배콩은 기원전 2,000년 전후의 한반도에서 유래하였다는 설이 유력해 진다.

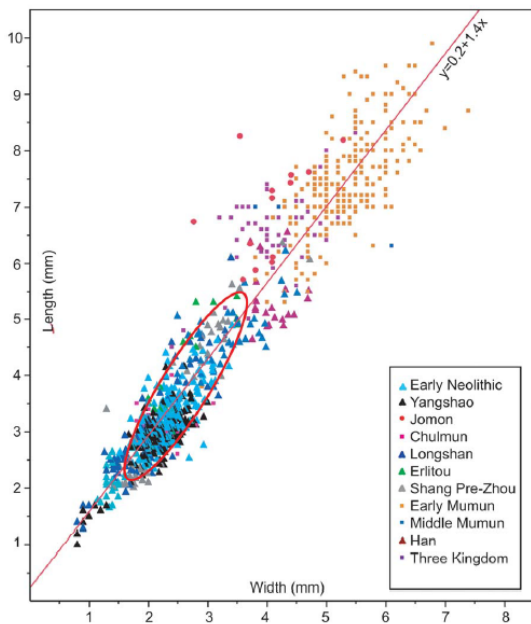


그림 8. 고고 유적에서 발굴된 한·중·일 탄화콩의 크기 비교 (Lee et al., 2011)(가운데 적색환은 현생 야생콩 시료 크기의 90% 신뢰성 한계)

기원전 6세기에 쓰여진 일주서(逸周書, Yi Zhou Shu)에는 중국 동북지역의 콩이 처음 언급되고 있다 (Liu와 Chen, 2012). 여기에는 '산옹(山戎)은 동북이이(東北異夷)다. 용숙(戎菽)이 나는데 큰콩(巨豆)이다'라고 쓰여 있고, '서주(西周, 기원전 1,046년경)가 상(商)을 정벌하고 조공을 받는 과정에서 산옹에서 보내온 콩, 용숙(戎菽)을 받았다'고 기술하고 있다. 홍콩대학의 Ho Ping-ti(1975)는 이에 근거하여 재배 콩은 지리적으로나 인종적으로 볼 때 초기 퉁구스족(proto-Tungusic)에서 유래하였다고 주장한다.

사마천의 사기(史記)에는 '기원전 623년에 산옹이 연나라를 쳤는데, 연이 위급을 제나라에 알리자 제나라의 환공이 연을 구해주고, 북으로 산옹을 정벌하고 고죽국 지역까지 갔다가 용숙을 얻어 돌아왔다. 제(齊) 환공은 이 용숙을 이웃나라 노(魯)나라에 주었다'고 하였다. 관자(管子, Guanzi)에는 '제나라의 환공이 북쪽으로 산옹을 쳐서 겨울파와 용숙을 가져와 온 세상에 펼쳤다'고 기록되어 있다. 따라서 기원전 7세기에 남만주의 재배콩이 중국으로 전래되었다는 주장이 고고학적으로나 역사적으로 타당해 보인다 (한국콩박물관관립추진위원회, 2017). 결론적으로 야생 콩은 신석기 초기부터 동북아 지역에 알려져 있었고 채집의 대상이 되었으나 콩을 식용으로 사용한 것은 기원전 2,000년 경 남만주와 한반도의 큰콩(大豆)이 재배되면서 콩을 주요 식량으로 사용하였다고 판단된다.

원시토기문화시대를 거치면서 한반도의 원주민들은 어로 채집과 지역에서 자생하는 벼, 피(稗), 기장(黍), 조(粟)를 비롯한 곡류채식문화를 점진적으로 발전시켰을 것으로 보인다. 기마 유목민족이었던 북부지역의 퉁구스족이 한반도로 들어와 농경 정착을 하면서 가축을 많이 기를 수 없게 되므로 고기를 대체할 안정적인 단백질 공급원이 필요하게 된다. 이러한 필요에 의하여 그들은 이 지역에서 자생하던 콩을 채집하여 물에 불린 후 토기에 담아 삶아 냄으로서 트립신인히비터와 같은 영양 저해인자를 제거하는 기술을 개발했을 것이다(이철호, 1999). 예맥족(濊貊族)은 아마도 인류사상 최초로 콩을 음식으로 이용한 사람들로 여겨진다(이성우, 1984). 그 시기는 동북아 국가형성기(기원전 3,000-1,000년) 초엽일 것으로 판단된다. 북부 유목민들이 백두산을 중심으로한 남만주와 한반도에 농경 정착을 시작한 후기 신석기에는

콩의 경작이 시작되었을 것이며, 초기 청동기시대(기원전 1,500년)에는 한반도를 비롯한 동북아시아에서 콩의 식용이 보편화된 것으로 보인다(이철호, 권태완, 2005).

쌀과 콩의 전파경로

고조선문명의 기초식량인 쌀과 콩의 재배기원과 전파 경로에 대하여는 최근의 고고학 발굴과 고대사 연구 성과로 인해 기존의 학설이 크게 도전받고 있다. 쌀의 재배 기원에 대한 바빌로프(N.I. Pavilov)의 인도기원설은 중국학자들에 의해 중국기원설로 굳어져 가고 있다(Ping-Ti Ho, 1975; Liu 와 Chen, 2012). 그러나 최근 우리나라 충북 청원군 소로리유적에서 12,500년된 볍씨가 출토되면서 단립종 벼의 재배기원이 제기되고 있다(이용조, 2014). 따라서 쌀은 장립종벼(Indica type)가 인도 간지스강 아삼(Assam)지역과 버마, 라오스, 태국 지역에서 재배되기 시작하여 남중국 양쯔강 유역까지 전파되고, 단립종벼(Japonica type)의 재배는 한반도에서 시작되어 요동반도와 산둥반도를 거쳐 황하유역으로 전파된 것으로 추정된다(그림 9). 기원전 4,000년경의 재배벼(인디카계열)가 양자강 유역 하모도유적(Chingliengang)에서 발굴되었으며, 양저문화유적(Chien-shan-yang)에서는 기원전 3,300년의 재배벼가 발굴되었는데 여기에는 인디카쌀과 자포니카쌀이 혼재하고 있다는 사실이 이러한 추정을 가능하게 한다(이철호, 2021a).

이성우(1990) 교수는 “인류사상 콩을 가장 먼저 음식으로 사용한 민족은 동이족 중에서도 예맥족(濊貊族)”이라고 결론짓고 ‘동북아 국가형성기 초엽’이라고 하였다. 그는 북부 유목민들이 백두산을 중심으로 한 남만주와 한반도에서 농경정착을 시작한 신석기시대에 콩의 경작이 시작되었고 초기 청동기시대(기원전 1500)에는 한반도를 비롯한 동북아시아에서 콩의 식용이 보편화되었을 것으로 보고 있다.

최덕경(2009) 부산대 교수에 의하면 “중국의 제반 역사 기록들을 참조하면 대두는 주나라 초기 동북지방에서 재배되기 시작하여 춘추 중기 이후(기원전 7세기) 화북에 보급되었으며, 진한 이후 중국 전역으로 재배지역이 확대되면서 ‘숙(菽)’의 명칭이 ‘대두(大豆)’로 바뀌었다”고 하였다. 일반적으로 서기 700년까지는 중국 남부와 동남아 전역에 콩이 전파되었다고 보고 있다. 그림 9

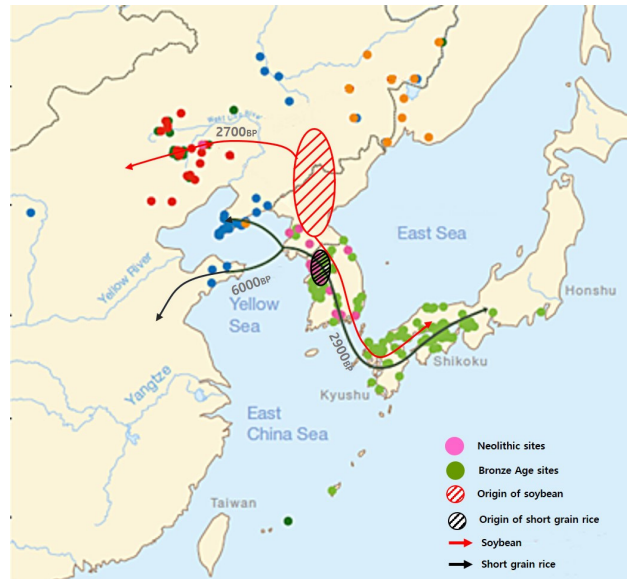


그림 9. 쌀(단립벼)과 콩의 원산지와 전파경로 (Robbeets 등, 2021; Modified by Cheri-Ho Lee)

는 단립벼와 콩의 원산지와 전파경로를 보여주고 있다. 그림 9에는 그림 6의 로베이트 등(2021)의 주장과는 달리 단립종 쌀이 한반도에서 요동반도와 산둥반도로 전파된 시기는 기원전 4,000년경(6,000BP)으로 수정되었다. 콩은 남만주에서 기원전 7세기(2,700BP)에 황하유역으로 전파되었으며 일본으로 전래된 것은 단립벼의 전파시기와 유사할 것으로 추정하였다.

Shurtleff and Aoyagi(2021)는 한국의 콩과 관련된 문헌총람에서 제민요술(濟民要術) 이후의 콩의 재배와 이용에 관한 문헌과 자료를 수집·발표하였다. 콩이 유럽에 알려진 시점은 1712년으로 일본에 다녀온 독일 학자 캠퍼(Engelbert Kaempfer)가 개인적인 호기심으로 콩을 소개하였다는 것이고, 공식적으로는 1739년 프랑스 선교사가 중국으로부터 콩 종자를 가져와 파리식물원에서 재배한 것이 최초이다. 1790년 영국 식물원에서 콩이 재배된 이래 당시 영국의 식민지였던 동서 아프리카에서도 재배실험이 이루어졌다. 콩이 미국에 전파된 경로는 두 갈래다. 하나는 1764년 동인도 회사 선원이었던 사무엘 보웬(Samuel Bowen)이 중국 광둥에서 살다가 조지아주 사바나로 와서 콩을 재배했다는 것이고, 또 하나는 당시 프랑스 대사였던 벤자민 프랭클린(Benjamin Franklin)이 1770년 영국에서 콩씨를 구해 집(필라델피

아)에 보냈다는 편지로 알 수 있는 것이다. 18세기 후반 동양의 콩이 서양에 알려지기 시작했지만, 경제적 작물로 관심을 끌게 된 것은 그로부터 1세기가 지난 후의 일이었다(이철호, 권태완, 2005).

한(韓)민족 음식문화의 발전역사 개관

한반도와 남만주의 맹주로 자리 잡은 한(韓)민족은 동이족(東夷族)의 후예로서 신석기 농업의 시작 이전에 원시토기문화를 선도하여 동북아의 엘리트그룹으로 성장한 민족으로 초기 국가 형성기에 고조선을 일으켜 홍산문화와 고조선 문명을 남기고 쌀과 콩을 중심으로 하는 발효음식문화를 시작했다. 해변의 채집인으로 토기를 사용하면서 이제까지 동물의 혈액이나 내장에서 섭취하던 미네랄과 염분을 수산식품에서 주로 공급받게 되고 점차 짠맛을 알게 된다. 그리고 이 짠맛은 식물성 음식을 많이 섭취할 수 있게 하므로 수렵이 어려워 육류를 획득하지 못했을 때에도 식물성 대체식품으로 견딜 수 있다는 사실을 배우게 된다. 짠맛을 알게 되고 그 획득 방법을 터득한 동북아의 원시토기인들은 해변가에 거주하면서 바닷물과 해산물을 토기에 담아 끓이고 여기에 들판에서 채집한 채소와 풀씨와 나무뿌리, 견과류를 섞어 먹게 된다. 이것은 오늘날 한국 음식문화의 대표적인 특징으로 꼽히는 뚝배기 찌개문화의 기원이 되는 것이다. Kwak 등(2017)은 금강 연안의 송국리유적(2900–2400 BP)에서 발굴된 토기조각에서 유기물의 잔존 여부를 GC-MS로 분석한 결과 27개 시료 중 18개에서 유기물의 존재가 확인되었으며 유지성분이 최고 59mg/g (평균 33mg/g)이 검출되었다. 이들 유지성분의 대부분이 팔미트산(C16:0)과 스테아르산(C18:0)으로 구성되어 있어 동물성 식품이 포함된 음식을 끓인 토기그릇(찌개그릇)으로 확인되었다.

끓임문화가 발전하여 농경시대로 들어오면 물을 끓여 밥을 짓고 찌개나 탕을 끓여 함께 먹는 우리 고유의 음식문화가 정착된다. 토기에 저장된 곡물이나 전분질 근채류들이 고온 다습한 환경에서 곰팡이가 자라 당화되고 알코올이 형성되는 양조기술이 발전하고, 바닷물(염도 3%)에 채소와 수산물을 저장할 때 자연발생적으로 관찰되는 김치발효와 젓갈발효 기술을 터득하게 된다. 발효기술에 의하여 부패하기 쉬운 어패류나 채소류를 장

기간 저장할 수 있어 안정적인 식량 공급이 가능하게 되고 음식맛의 증진도 기할 수 있게 된다. 이와 같은 기술 발전은 구석기시대 사람들에 비하여 원시토기인들의 영양상태를 크게 향상시켰을 것으로 보이며, 수명의 연장, 출산율의 증가로 인하여 인구의 급격한 증가를 가져왔을 것이다. 이러한 사회발전은 기원전 3000년대 농업의 시작과 부족국가의 형성을 촉진하였을 것이며, 군장제도를 근간으로 하는 동북아 거석문화의 주역으로 등장할 동이족(東夷族, Eastern Archers)을 키워내는 원동력이 되었을 것이다(이철호, 1999; Lee, 2001).

콩을 발효하여 장(醬)을 만드는 기술은 콩의 식용과 거의 동시에 개발되었다고 본다. 이렇게 보는 근거는 기원전 6000년경의 원시토기문화시대에 이미 탄수화물을 발효한 알코올제조기술이 개발되어 기원전 3000년경에는 누룩을 이용한 곡주(穀酒)의 제조가 보편화되었다고 보기 때문에 이 시대에 콩을 삶아 먹기 시작하였다면 곰팡이를 이용한 메주의 제조가 가능하였을 것으로 보는 것이다(Lee와 Kim, 2016). 또한 토기를 이용하여 바닷물에 수산물과 채소, 낱알 등을 함께 끓여 찌개를 만들어 먹으면서 소금의 존재를 알게 되고 소금을 이용한 염장 기술이 장류제조에 이용되었을 것이다. 따라서 콩을 이용한 장류의 제조가 기원전 1000년대에 한반도와 남만주 지역의 동이족에 의해 시작되었을 것으로 추정된다(이철호, 2021a). 콩나물, 두유, 두부 등 콩 가공식품도 같은 시기에 동이족에서 유래된 것으로 추정된다.

윤내현(2015)은 그의 일생을 통한 고조선 연구에서 고조선(기원전 2333–108)은 한반도와 만주 전 지역을 강역으로 하고 있었던 대국이었으며, 서쪽은 북경에서 가까운 지금의 난하(滦河)와 그 하류 동북유역에 있는 갈석산(礪石山)을 경계로 하여 북쪽은 아르군강, 동북쪽은 흑룡강(때에 따라서는 연해주까지), 남쪽은 한반도 남부의 해안에 이르는 넓은 지역이었다고 주장한다(그림 10)(이병도, 최태영, 1989; 이철호, 2021a).

동이족(東夷族)은 중국의 고문헌에서 한반도를 포함한 동북아시아 지역에 살고 있는 민족을 지칭하는 말이다. 후한서(後漢書, AD 25–220)를 비롯하여 삼국지(三國志, 8–265), 진서(晉書, 265–418), 양서(梁書, 502–557), 수서(隋書, 581–618), 신당서(新唐書, 618–907)에 이르기까지 중국의 정사(正史)에 동이열전(東夷列傳)이 수록되어 있다(신용하 2018). 후한



그림 10. 고조선과 열국시대의 상황도(이병도, 최태영, 1989)

서 권85 동이열전 제75에는 부여국(夫餘國), 읍루(挾婁), 고구려(高句麗), 구려(句麗 - 일명 맥(貊)), 동옥저(東沃沮), 예(濊), 한(韓)이 포함되어 있다. 고조선 이후에 발흥한 부여국의 역사가 한국 고대사에서 제대로 조명되어 있지 않아 한민족 식품사의 맥을 잇는데 어려움이 있으나 동이족의 역사에서 이 부분을 다소 보충할 수 있다.

설문(說文, AD 100)에 의하면 동이의 이(夷)는 大(큰 대), 弓(활 궁), 人(사람 인)의 합자(合字)로 큰활(大弓)을 사용하는 동쪽의 부족 명칭에서 유래하였다고 한다. 따라서 동이(東夷)를 사전에서 '동쪽의 오랑캐'로 해석하는 것은 후세 중국인들이 동이족을 폄하하기 위해 조작한 결과이며, 원래 뜻대로 '동방의 활을 쓰는 민족(Eastern Archers Tribe)'으로 해석되어야 한다. 고구려인들이 새의 깃털이 달린 모자를 쓰는 것은 칼과 창을 주 무기로 사용하는 주변국과는 달리 활로 새를 사냥하는 민족임을 상징하는 것이다. 실제로 동이족은 중국 고대사에서 한족(漢族)과 대등한 세력을 행사 하였던 거대 민족으로 동북아 문명의 이른 시기에 주도적 역할을 해왔음이 여러 문헌에서 발견되고 있다. 앞에서 언급한 바와 같이 자원(字源)에는 동이인(東夷人)에 대하여 대단한 호감을 표시하여 중원지방의 선주(先住) 토착민임을 암시하고 인자 온후한 덕성과 도리를 분별하는 문화인으로 기술하고 있다. 한서지리지

(漢書地理志)에도 동이를 천성이 유순하여 주변의 다른 오랑캐들과는 다르다고 기술하고 있다(이철호, 2020).

결론

우리나라 고대사는 강단사학자들과 재야사학자들 간의 오랜 논쟁이 계속되어온 미완성의 숙제로 남아 있다. 주로 정치사를 근간으로 전개해온 역사기술에서 문자 이전의 민족의 유래와 음식의 기원에 대하여는 오리무중일 수밖에 없다. 신라에 의한 삼국 통일로 압록강 이북의 광활한 동북아 고토(故土)를 잃어버리고 천여 년을 중국에 기대어 살아온 한(韓)민족의 불운한 역사에서 고대사를 올바르게 복원하는 것은 불가능할 수도 있다. 사대주의에 매몰되어 우리 스스로 우리의 역사를 중국의 고대사에 끼어 맞추어 왔고, 일제 강점기에는 그나마 남아있던 고문헌을 모두 훼손 망실하고 식민사관으로 날조된 역사 기술만 남아있는 현실을 제대로 인식하지도 못하는 사람들이 대부분이다. 최근 일부 의식을 가진 학자들이 새로운 관점에서 고조선 연구를 비롯한 고대사 연구 서적들을 저술하고 있으나 강단사학자들의 심한 반발과 이단시하는 단견에 부딪히고 있다. 왜곡된 역사시대의 기술을 뛰어 넘는 고고학 자료의 해석도 우리보다 100년 앞서 시작한 서양의 고고학 자료와 반세기 앞서 출발한 일본과 중국의 선점으로 인해 우리의 고고학 발굴 자료를 제대로 해석하지 못하고 있다.

그러나 어려움 속에서도 굽히지 않고 연구에 정진하는 일부 사학자들과 많은 고고학자들의 연구 성과들이 우리 민족의 정체성과 한민족 음식문화의 원류를 찾아내는 실마리를 제공하고 있다. 음식문화사는 인류역사의 시작과 함께하는 가장 기초적인 역사 기술이며, 인류사에 나타나는 국가의 형성이나 민족의 이동, 전쟁 등 대부분의 사건들은 식량의 획득과 분배 과정에서 일어나는 현상이라는 점에서 식품사의 중요성을 간과할 수 없다.

대한해협 연안에 산재해 있는 조개무덤에서 발굴되는 원시토기는 이 지역을 동북아 끓임(boiling)문화의 발상지임을 나타내며, 이제까지 구이(roasting)문화에 기본을 둔 서양의 고고학에서 소홀히 다루었던 토기문화의 인류사적 중요성을 제기하였다. 토기에 물을 담

아 단단한 곡물과 잎, 줄기, 뿌리를 끊어 부드럽고 소화에 용이한 음식을 조리하면서 서양의 육식문화와 대별되는 동양의 채식문화를 발전시킬 수 있었다. 더욱이 한민족 음식문화의 특징으로 알려진 다양한 발효문화가 토기의 사용에서 시작되었음을 세계에 알려야 한다. 한민족 음식문화의 기원은 여기에서 시작된 것이다. 한반도 원시토기문화의 시작이 1만 년 전으로 추정됨으로서 그동안 위작으로 치부되었던 한단고기(桓檀古記)의 기원전 7197년의 환국 신화가 허구만이 아니라라는 생각이 든다. 또한 중국문명의 기원으로 알려진 양사오·룡산문화보다 앞선 서요하 홍산문화가 동북아 한민족의 기원과 연계되어 있음을 확인할 수 있다.

쌀의 재배기원이 바빌로프(N.I. Pavilov)의 인도기원설에서 중국학자들에 의해 중국기원설로 바뀌고, 다시 이용조 교수의 소로리 법씨로 인해 단립종 벼의 재배기원이 한반도로 바뀌는 것을 보면 아직도 갈 길이 멀다는 생각이 든다. 최근 로베이트 등(2021)이 트랜스유라시아어족의 기원을 신석기 초기인 9181년 전(BP) 서요하지역으로 보고, 황화문명과 서요하(홍산) 문명과는 언어·유전학적으로 연관이 없음을 분명히 함으로서, 중국사에 간혀 정체성을 상실한 한(韓)민족의 역사를 새롭게 쓸 수 있는 길이 열리고 있다. 더욱이 중국의 동북공정에서 요서지역 홍산문화(기원전 4500~3000년 경)를 자기네 것으로 도용하여 중국문명의 원형이자 기원으로 삼아 중국사를 재편하려는 시도를 막을 수 있을 것으로 판단된다. 그동안의 왜곡된 동북아 역사가 새로운 학문적 성과로 점차 진실이 밝혀지고 있으며 조만간 우리 사학계의 고착된 고대사 인식이 크게 변화될 것이라는 희망을 갖게 된다.

References

- Barnes, G.L., 『China, Korea and Japan, The Rise of Civilization in East Asia』, Thames and Hudson, London (1993)
- Fukuda, Y., Cytogenetical Studies on the wild and cultivated Manchurian soybeans (Glycine L.), 『Japanese J. Botany』, 6:489-506 (1933)
- Ho Ping-Ti, The Cradle of the East, The Chinese University of Hong Kong, The University of Chicago Press (1975)
- Hymowitz, T., On the domestication of the soybean, 『Economic Botany』, 24(4):408-421 (1970)
- Kwak S.K., Kim G.T. and Lee G.A., Beyond rice farming: Evidence from central Korea reveals wide resource utilization in the Songgukri culture during the late-Holocene, 『The Holocene』, 27(8), 1092-1103 (2017)
- Lee, C.H., 『Fermentation Technology in Korea』, Korea University Press, Seoul (2001)
- Lee C.H., Korean foods- History, culture and characteristics, In 『Korean Functional Foods, Composition, Processing and Health Benefits』, (Ed.) Park K.Y., Kwon D.Y., Lee K.W. and Park S.M., CRC Press, New York, 1-22 (2018)
- Lee, C.H., Korean Food and Foodways: The Root of Health Functional Food, Springer, Singapore (2022)
- Lee, C.H. and Kim, M.L., History of fermented foods in Northeast Asia, in J. P. Tamang(ed.) 『Ethnic Fermented Foods and Alcoholic Beverages of Asia』, 1-16, Spinger, India (2016)
- Lee, G.A., The Chulmun period of Korea: Current findings and disclosure on Korean Neolithic culture, in Handbook of East and Southeast Asian Archeology, Ed. Habu j., Lape P.V. and Olsen J.W., Springer, 451-481 (2017)
- Lee, G.A., Crowford, G.W., Liu, L., Sasaki, Y., Chen, X., Archeological soybean (Glycine max) in East Asia: Does size matter?, 『PLoS ONE』, 6 (11), e26720, 1-12 (2011)
- Liu, L. and Chen, X., The Archeology of China from the Late Pleistocene to the Bronze Age, Cambridge University Press, Cambridge (2012)
- Robbeets M., Bouckaert R., Conte M., Savelyev A., Li T., An D., Shinoda K., Cui Y., Kawashima T., Kim G., Uchiyama J., Dolinska J., Oskolskaya S., Yamano K., Seguchi N., Tomita H., Takamiya H., Kanzawa-Kiriyama H., Oota H., Ishida H., Kimura R., Sato T., Kim J., Deng B., Bjorn R., Rhee S., Ahn K., Gruntov I., Mazo O., Bentley JR., Fernandes R., Roberts P., Bausch IR., Gilaize L., Yoneda M., Kugai M., Bianco RA., Zhang F., Himmel M., Hudson MJ. and Ning C., Triangulation supports agricultural spread of the Transurasian languages, 『Nature』, 599, 616-621 (2021)
- Shurtleff W. and Aoyagi A., History of soybeans and soyfoods in Korea, and in Korean cookbooks, Restaurants, and Korean work with soyfoods outside Korea (544 CE to 2021): Extensively annotated bibliography and sourcebook, Soyinfo Center, USA (2021)
- Zhushchikhovskaya, I., On early pottery-making in Russian Far East. 『Asian Perspective』, 36(2), 159-174 (1997)
- 강인희. 한국식생활사, 삼영사, p.17 (1978)
- 신용하, 고조선문명 형성의 기반과 한강문화의 세계최초 단립벼 및 콩의 재배 경작, 『고조선단군학』, 31집, 127-185 (2014)
- 신용하, 『고조선문명의 사회사』, 지식산업사 (2018)
- 윤내현, 『고조선연구』, 상, 하, 만권당 (2015)
- 이병도, 최태영, 『한국상고사입문』, 고려원 (1989)
- 이성우, 한국식품문화사, 교문사 (1984)
- 이성우, 고대 동아시아속의 두장에 관한 발상과 교류에 관한 연구, 『한국식문화학회지』 5(3), 313-316 (1990)
- 이영호, 박태식, 출토유물과 유전적 다양성으로 본 한반도의 두류 재배 기원, 『농업사 연구』, 제5권 1호, 1-31 (2006)
- 이용조, 「소로리법씨, 왜 중요한가?」, 한국선사문화연구원 제72회 학술발표회, 중원포럼 (2014)
- 이철호, 동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성, 『민족문화연구』, 제 32호, 325-357 (1999)
- 이철호, 동북아 발효문화의 기원에 관한 고찰, 『식품과학과 산업』, 53(2) 134-147 (2020)



이철호, 한국식품사연구, 도서출판 식안연 (2021a)
이철호, 지속가능한 식량체계를 위한 식품과학기술의 중요성- 동북아
시아의 관점, 식품과학과산업, 54(3) 102-115 (2021b)
이철호, 권태완, 콩의 이용 역사, 『콩』, 한국공박물관 건립추진위원회
편, 고려대학교출판부, 3-44 (2005)

최덕경, 대두의 기원과 장·시 및 두부의 보급에 대한 재검토, 『역사민속
학』, 제30호, 한국 역사민속학회, 364-417 (2009)
한국공박물관건립추진위원회, 『콩스토리텔링』, 도서출판 식안연 (2017)
한병삼, 토기와 청동기, 교양국사총서 8, 세종대왕기념사업회 (1974)