

〈특집: 동유라시아 물품의 역동성: 유통과 확산〉

동아시아에서 두부의 기원, 진화, 확산*

주영하**

〈목차〉

- I. 들어가는 글
- II. 두부의 기원: 유안의 두부 발명설에 대한 검토
- III. 두부 제조법의 진화: 순두부에서 성형 두부로
- IV. 두부의 확산
- V. 나가는 글

[국문초록]

이 글은 두부가 중국에서 발명되어 동아시아로 확산하는 과정을 기원·진화·확산의 측면에서 살피는 데 목표를 두고 있다. 오늘날 중국학계에서는 두부의 발명자로 회남왕(淮南王) 유안(劉安, BC 179~122)을 꼽는다. 그러나 이 주장은 문헌에 관한 비평이 제대로 행해지지 않은 상태에서 민간에서 알려진 속설에 근거한 것이지, 역사적 사실이 아니다. 필자는 8~10세기 중국의 북방 목축민과 남방의 농민 사이에 요리기술의 교류가 잦았고, 그 과정에서 치즈 만드는 방법에서 착안해 두부가 발명되었다고 본다. 두부는 발명된 초기에 순두부 형태였다가, 점차 성형 두부의 형태로 진화했다. 『本草綱目』과 『山家要錄』의 두부 제조법은 압착 과정을

* 이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2020S1A6A3A01054082).

** 한국학중앙연구원 한국학대학원 문화예술학부 교수

거치지 않은 순두부이다. 적어도 15~16세기에 중국과 한반도의 두부는 순두부와 성형 두부가 공존했을 가능성이 크다. 그러나 17세기 이후 두부 제조법이 진화하면서 성형 두부가 널리 퍼졌다. 동아시아 여러 지역으로 두부가 확산하는 데 가장 결정적인 요인은 불교였다. 특히 일본의 에도시대(江戸時代, 1603~1867)에 ‘육식 금기’가 강조되면서 두부의 다양한 제조법이 개발되었다. 일반적으로 중국에서는 일반 두부에서부터 발효 두부인 취두부(臭豆腐)에 이르기까지 두부에 다른 음식재료를 혼합한 요리법이 많은 편이다. 일본에서는 두부에 다른 재료를 넣은 혼합 두부가 많다. 한국인은 다양한 두부 요리와 응용 두부보다는 두부 그 자체를 선호한다. 19세기 말 일본의 식품산업이 세계화의 길을 걸으면서 ‘산업화된 두부(industrial tofu)’의 시대가 열렸다.

□ 주제어

두부의 발명, 유안, 허구의 역사기록, 목축민, 농민, 치즈, 요리기술의 교류, 순두부, 성형두부, 불교, 육식금기, 산업화된 두부

I. 들어가는 글

미국의 인류학자 마빈 해리스(Marvin Harris, 1927~2001)는 인류의 역사에서 단백질이 신체조직의 발육을 촉진하고 조정하기 때문에 동물성 식품을 향한 끊임없는 욕구가 생겼다고 보았다.¹⁾ 특히 그는 요리한 고기·생선·닭고기류와 밀크(milk) 고형분의 15%에서 40%가 단백질이므로 이들 식품을 통해 인류의 육체적 진화가 이루어졌다고 주장했다.²⁾ 그런데 마

1) 마빈 해리스, 서진영 옮김, 『음식문화의 수수께끼』, 한길사, 1992, 36쪽.

빈 해리스는 견과류, 땅콩, 그리고 아시아콩(asian soybean)이 식물성 식품 중에서 유일하게 고기·생선·닭고기와 고품질 밀크만큼 단백질이 풍부하다는 사실을 놓치지 않았다.³⁾ 특히 마빈 해리스는 아시아콩의 단백질이 동물성 식품에 들어 있는 단백질만큼이나 질이 좋다는 사실을 강조했다.⁴⁾

마빈 해리스가 동물성 식품의 단백질과 비슷한 질을 가지고 있다고 한 아시아콩은 바로 대두(大豆)이다. 대두는 한반도와 중국 동북 3성(省) 일대가 원산지다.⁵⁾ 대두는 ‘밭의 고기’라고 불릴 정도로 양질의 식물성 단백질과 지방이 풍부하다. 대두는 간장·된장·두부·콩나물 등의 주재료이다. 동아시아의 대두가 18세기 중국인의 북미 지역 이주 과정에 아메리카 대륙으로 옮겨졌고, 이어서 유럽에도 소개되었다.

『설탕과 권력』을 쓴 미국 인류학자 시드니 민츠(Sidney Mintz, 1922~2015)는 아시아의 음식이 세계에 이바지한 대표적인 식품으로 두부를 꼽았다. 그는 다음과 같은 일화를 통해서 두부의 아메리카 대륙 진입 과정

2) 마빈 해리스, 앞의 책, 37쪽.

3) 마빈 해리스, 앞의 책, 37쪽.

4) 마빈 해리스, 앞의 책, 37쪽.

5) 대두의 기원에 관해서는 한국의 중국사학자 최덕경의 연구가 돋보인다. 그는 “大豆의 기원지는 문헌학적, 고고학적이거나 생태학적인 측면에서 기존의 논의와는 달리 한반도와 그 북쪽인 동북지역이 대두 재배의 가장 적합하였음을 확인할 수 있었다. 우선 중국의 문헌상에 대두의 보편화를 알리고 있는 戎菽이 바로 高麗豆의 前身으로 동북지역에서 기원했으며, 『博物志』나 『本草經』 등에서는 戎菽을 ‘外國産’으로 인정하고 있다는 것은 중국 대륙이 기원지가 아니고 동북지역이 대두의 발상지였음을 스스로 말해준다.”라는 사실을 밝혔다(崔德卿, 「大豆栽培의 起源論과 韓半島」, 『中國史研究』 31권, 2004, 103쪽). 또 그는 “청동기 시대의 대두를 보면 야생대두는 물론이고, 야생대두가 재배대두로 순화되고 있는 다양한 중간형이 동시에 발굴되고 있다는 것이다. 게다가 한반도 재배종의 유전적 변이도 특이하며, 그 시기는 신석기시대까지 소급된다는 점이 특징이다. 이것은 이미 오래전부터 이 땅에 야생대두가 존재했음을 말해주며, 그런 점에서 한반도가 대두재배의 기원지 중의 하나였음을 알 수 있다.”라고 했다(崔德卿, 「大豆의 기원과 醬·豉 및 豆腐의 보급에 대한 재검토—중국고대 文獻과 그 出土자료를 중심으로—」, 『역사민속학』 제30호, 2009, 419쪽).

을 설명했다. “1770년에 벤자민 프랭클린(Benjamin Franklin, 1706~1790)이 필라델피아에 있는 그의 친구 존 바트람(John Bartram, 1699~1777)에게 보낸 편지에는 어떻게 콩으로부터 ‘치즈(그는 응고된 상태를 이렇게 불렀다)’-아시아인의 놀라운 업적인 두부(tofu)를 가리킨다-를 만들 수 있는지 설명해준다. 그리고 가공된 이 콩과 식물(legume)은 미국의 독립전쟁 이전에 식민지 개척자들에게 알려졌고, 그들의 관심을 끌었다.”⁶⁾ 시드니 민츠는 두부의 발명을 아시아인의 놀라운 업적으로 꼽았다.

전근대 시기 한국에서의 두부 제조법은 다음과 같다. 대두 혹은 황두(黃豆)을 물에 불려 멧돌에 갈아서 만든 즙을 솥에 넣고 익힌다. 이것을 삼베나 무명으로 만든 주머니에 담아 콩물을 빼낸다. 콩물은 대두에 포함된 물에 녹은 식물성 단백질이다. 이 콩물에 소금에서 추출한 간수(良水)를 부으면 응고물이 생성된다. 이 응고물을 삼베나 무명으로 만든 주머니에 넣고 위아래에 널반지를 놓고, 위에 무거운 돌을 얹거나 사람이 올라가서 누르면 응고된 두부가 만들어진다. 두부는 대두 속의 수용성((水溶性) 식물성 단백질에 응고제(凝固劑, coagulant)를 넣어 응고시킨 음식이다. 1990년대 이후 한국의 두부 제조업체에서는 바닷물이 오염되어 간수 대신에 바닷물에서 추출한 염화마그네슘이나 포도당을 발효시켜 만든 ‘글루코노-델타-락톤(Glucono-delta-Lactone)’을 사용한다.

본고는 동아시아의 두부를 둘러싼 기원(beginning), 진화(evolution), 확산(diffusion)에 관해 살피는 데 목적으로 두고 마련되었다. 첫 번째 논의 주제는 두부의 기원과 관련된 것이다. 두부의 유래에 대해 가장 널리 알려진 주장은 한나라 회남왕(淮南王) 유안(劉安, BC 179~122)이 발명했다는 것이다. 그런데 최근 음식역사학자 중에서는 유안의 두부 발명설이 지닌

6) Mintz, Sidney., “Asia's Contributions to World Cuisine”, *The Asia-Pacific Journal, Japan Focus*, Volume 7, Issue 18, Number 2, May 01, 2009, pp.2~3.

허구를 지적하고 있다.⁷⁾ 이에 관한 논의를 살핀다. 두 번째 논의의 주제는 두부 제조법의 진화에 관한 것이다. 두부의 제조법이 가장 먼저 등장하는 『본초강목(本草綱目)』의 기술(記述)에서 출발한 순두부와 성형 두부의 제조에 관한 역사적 전개 과정을 살핀다. 세 번째 논의의 주제는 동아시아에서의 두부 확산에 대한 것이다. 한반도와 일본열도로 확산한 두부 제조법의 양상을 문헌을 통해서 살펴본다.

II. 두부의 기원 : 유안의 두부 발명설에 대한 검토

세계적인 문명 탐구학자 재레드 다이아몬드(Jared Mason Diamond, 1937~)는 종교와 언어, 그리고 그 밖의 믿음과 관습은 두 방식 중 하나로 확산한다고 보았다⁸⁾. 첫째는 사람들이 다른 지역으로 이동하면서 문화까지 전달하는 방식이다. 둘째는 사람들이 다른 문화권의 믿음과 관습을 받아들이는 방식이다. 식재료·요리법·식사예절·식사방식·음식관념 등의 음식문화 역시 이러한 두 가지의 방식으로 확산하는 경향을 보인다.

그런데 문제는 오랫동안 지속하여온 음식문화의 독자적 지역성에도 불구하고 지구의 여러 곳에서 유사한 음식이 존재한다는 점이다. 사람들은 특정 음식문화가 특정 지역에서 발명되어 다른 지역으로 확산하였을 가능성이 크다고 생각하는 경향이 있다. 이런 인식은 한때 문화인류학계에서 폄하했던 전파론(diffusionism)에서 유래한다. 최근까지도 동아시아

7) 石毛直道 編, 『論集 東アジアの食事文化』, 平凡社, 1985; 주영하, 『차폰 잔폰 짬뽕: 동아시아 음식 문화의 역사와 현재』, 사계절, 2009, 49~53쪽.

8) 재레드 다이아몬드, 강주현 옮김, 『어제까지의 세계: 전통사회에서 우리는 무엇을 배울 수 있는가』, 김영사, 2013, 38~39쪽.

음식문화의 기원을 규명하는 연구에서 자주 사용되는 전파론은 모든 음식문화, 그중에서도 대부분의 음식이 중국대륙에서 발명되어 주변 국가로 전파되었다는 인식을 만들어냈다.

그러나 이 문제에서 고려해야 하는 것은 음식의 발명(invention)과 발견(discovery)이 분명히 다른 개념이라는 것이다.⁹⁾ 발견은 미처 찾아내지 못했거나, 아직 알려지지 않은 사물이나 현상을 알게 된 것을 가리킨다. 이에 비해 발명은 자연의 규칙을 응용하여 새롭게 창조해낸 기술영역을 말한다. 당연히 발명과 발견은 다르다. 발명은 사물에 존재하지 않는 새로운 것을 만들어내는 것이고, 발견은 아직 알려지지 않은 사물의 존재나 속성을 찾아내는 것이다.

요리법의 발견은 자연 상태에서 나타난 현상을 인간이 보고 그것을 모방하여 인위적으로 만든 것을 가리킨다. 가장 대표적인 사례가 발견된 와인의 초기 제조법이다. 원숭이도 발견했다고 전해지는 와인의 초기 제조법은 와인을 발견된 음식으로 확정 지어준다. 이에 비해 두부는 발명된 음식(discovered food)의 대표적인 사례이다.¹⁰⁾ 대두에서 물에 녹는 식물성 단백질을 추출하여 응고제를 넣어서 덩어리로 만드는 과정의 두부 제조법은 자연 상태에서 발견될 수 없는 것이기 때문이다. 수용성 식물성 단백질과 응고제의 만남이라는 인위적인 작용은 두부를 발견이 아닌 발명된 음식으로 보아야 하는 이유이다.

이 두부의 발명자로 유안을 꼽는 주장은 매우 오래되었다. 두부의 발명자가 유안이라는 최초의 기록은 이시진(李時珍, 1518~1593)이 편찬한 『본초강목』이다. 이시진은 “시진이 말하기를, 두부 만드는 법은 한나라 회남왕 유안이 처음으로 시작했다.”¹¹⁾ 라고 적어놓았다. 이시진과 유안은 생

9) Ember, Carol R., Ember, Melvin., *Cultural Anthropology*, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1990, pp.317~334.

10) 주영하, 『음식을 공부합니다』, 휴머니스트, 2021, 92~109쪽.

존 시기만 보면 거의 1,700년 정도의 차이가 난다. 이시진은 유안이 두부를 처음 시작했다는 내용의 맨 앞에 “시진이 말하기를”라는 문구를 써놓았다.

이시진이 기술한 ‘두부’ 항목의 약효는 『일용본초(日用本草)』을 인용했지만, 유안의 두부 발명 관련 내용은 이시진의 주장이다. 『본초강목』의 ‘두부’ 항목 아래에는 작은 글씨로 ‘일용(日用)’이란 한자가 적혀 있다. 이 ‘일용’은 중국 원나라 때의 오서(吳瑞)가 편찬한 『일용본초(日用本草)』이다. 이시진은 두부를 포함하여 76종의 재료에 관한 내용을 『일용본초』에서 인용했다. 그런데 문제는 현재 남아서 전해지는 명나라 말기의 『일용본초』에 나오는 내용과 이시진이 『본초강목』에 인용한 것에 차이가 있다는 점이다. 이시진 본 『일용본초』라는 책은 산일(散逸)되었고, 현재 전해지는 『일용본초』는 전윤치(錢允治)라는 학자가 전해지는 기록을 모아서 다시 펴낸 책이다. 그래서 이시진은 유안과 관련된 내용을 적으면서 그 앞에 “시진이 말하기를”이란 문구를 썼을 가능성이 커 보인다. 따라서 이시진은 유안이 두부를 처음 만들었다는 이야기를 풍문으로 들었고, 그것을 자신의 책에 적었던 것이다.

그렇다면 중국의 고문헌에서 두부에 관한 다른 논의에 관해 살펴볼 필요가 있다. 남송의 주희(朱熹, 1130~1200)는 자신의 문집인 『晦菴集(晦菴集)』에서 ‘두부’라는 시를 이렇게 지었다. “콩을 심었더니 드문드문 나서, 힘도 빠지고 마음도 이미 지쳤네. 회남왕의 기술(技術)을 진작 알았더라면, 편안히 앉아서 큰돈을 벌었을 텐데.”¹²⁾ 라고 썼다. 주희는 ‘두부’라는 제목 아래에 “두부는 본래 회남왕이 만들었다고 세상에 전해진다.”¹³⁾ 라는

11) 李時珍, 『本草綱目』卷二十五, 「穀部」‘豆腐’:時珍曰, 豆腐之法, 始于漢淮南王劉安. 凡黑豆黃豆及白豆泥豆豌豆綠豆之類, 皆可爲之.

12) 朱熹, 『晦菴集』卷第三, 「次劉秀野蔬食十三詩韻」‘豆腐’:種豆豆苗稀, 力竭心已腐. 早知淮南術, 安坐獲泉布.

주(注)를 적었다. 이 글을 통해서 “두부를 발명한 사람은 유안”이라는 이야기가 북송과 남송 시기에 널리 퍼졌음을 알 수 있다. 그러니 이시진이 『본초강목』에서 적은 유안 두부 발명설도 이미 명나라 이전의 사람들이 익히 알고 있었던 이야기였다.

하지만 두부가 한나라 때 만들어진 것이라면, 그 이후의 문헌에 등장해야 옳다. 그러나 6세기 중국 각 지역의 음식 제조기술을 종합한 6세기경 가사협(賈思勰)의 『제민요술(齊民要術)』에는 두부 관련 기록이 나오지 않는다. 현재까지 알려진 두부에 대한 최초의 기록은 9~10세기 5대10국 때의 도곡(陶穀, 903~970)이 지은 『청이록(淸異錄)』 「관지(官志)」이다. 이 책에서 도곡은 “청양현(淸陽縣)의 관직을 잠시 그만두고 스스로 아껴 쓰면서 백성의 일을 근심하고 있는데, 고을 사람들이 고기가 넉넉하지 않자 매일 두부 몇 개를 내놓았다. 고을 사람들은 두부를 소재양(小宰羊)이라고 불렀다.”¹⁴⁾ 라고 했다.

청양현은 지금의 중국 대륙 중앙부 양쯔강 하류 유역에 있는 안후이성에 있었다. 도곡이 청양현의 관직을 그만두고 매우 검소하게 사는 모습을 본 고을 사람들이 고기를 주고 싶었지만 없어서 대신 두부를 주었다는 내용의 글이다. 이 문장의 마지막에 나오는 ‘소재양’은 양고기를 뜻하는 ‘재양’ 앞에 작을 소(小) 자를 붙여 만든 단어다. 하지만 양고기를 뜻하는 것이 아니라, 두부의 맛이 마치 양고기 같아서 작을 ‘소’ 자를 붙여 만든 말이다. 사실 옛날이나 지금이나 안후이성은 기후와 토양이 양을 키우기에 적절한 곳이 아니다. 광활한 목초지가 펼쳐진 북방 지역이 양을 목축하기 좋은 지역이다. 일본의 중국식품사학자 시노다 오사무(篠田統, 1899~1978)는 이 ‘소재양’이란 표현에 주목하여 “두부는 대두를 재료로 한 대용 유제품(乳

13) 朱熹, 『晦菴集』 卷第三, 「次劉秀野蔬食十三詩韻」 ‘豆腐’: 世傳豆腐乃爲淮南王術.

14) 陶穀, 『淸異錄』 卷1 「官志」: 時戡爲淸陽丞, 洁己勤民, 肉味不給, 日市豆腐數箇. 邑人呼豆腐爲小宰羊.

製品)이었다.”¹⁵⁾ 라고 보았다.

도곡이 관직을 했던 청양현은 유안이 두부를 만들었다는 회남에서 남쪽으로 300킬로미터쯤 떨어진 곳에 위치한다. 그렇다고 청양현 사람들이 유안의 영향을 받아 두부를 만들었다고 할 수 없다. 그랬다면 도곡 이전에 살았던 이곳의 수많은 지식인 중 한 사람이라도 두부를 기록해두었을 것이다. 하지만 아직까지 도곡 이전에 유안의 두부 발명을 기록해 둔 고문헌이 발견되지 않았다. 따라서 남방 농민이 북방 목축민과의 교류 과정에서 두부를 만드는 데 필요한 결정적인 기술을 수용했을 가능성이 더 커 보인다.

치즈는 목축민에게 매우 익숙한 음식이다. 치즈는 소·염소·물소·양 등의 암컷 젖에 녹아 있는 액체 형태의 단백질을 응고시킨 음식이다. 치즈를 만들기 위해서는 먼저 동물의 젖에서 액체와 고체를 분리하고 레몬즙이나 식초와 같이 신맛이 나는 성분을 부으면 젖 속의 단백질이 액체와 분리되어 응고되기 시작한다. 또 단단한 치즈를 만들어내기 위해서는 레닛(rennet, 생후 3~6개월쯤의 송아지 제4위에서 추출)이라는 응유효소(凝乳酵素)를 넣으면 흰색의 덩어리가 만들어진다. 치즈 제조 전문가 목축민과 대두를 이용한 ‘두즙(豆汁)’ 혹은 ‘두유(豆乳)’를 먹는 농경민의 만남에서 치즈 제조 과정과 거의 유사한 방식으로 식물성 단백질을 응고시킨 두부가 탄생했을 것이라 추정된다. 그때가 바로 9~10세기경의 5대10국 때로 추정된다.

이런 연유로 인해 5대10국과 북송·남송 때의 문헌에 두부 관련 기록이 등장한 것이다. 북송 소식(蘇軾, 1036~1101)은 『물류상감지(物類相感志)』에서 “기름에 지진 두부 맛이 있네”¹⁶⁾ 라는 글을 남겼고, 남송의 육유(陸游, 1125~1210)는 『노학암필기(老學庵筆記)』에서 “가흥 사람이 두부갱점

15) 篠田統, 『中國食物史』, 柴田書店, 1974, 110쪽.

16) 蘇軾, 『物類相感志』, 「飲食」: 豆油煎豆腐, 有味.

(豆腐羹店, 두부탕 혹은 두부국)을 열었네.”¹⁷⁾ 라는 글을 남겼다. 따라서 9세기 이후 북방 목축민과의 교류 과정에서 밀크에서 치즈를 만들 듯이 두즙과 두유에서 두부를 만들게 되었을 가능성이 더 크다.

‘두부’의 한자 ‘豆腐’에서 ‘豆’는 콩이고, ‘腐’는 ‘썩었다’라는 뜻이다. 본래 ‘腐’는 ‘썩다’라는 뜻이 아니라 음식을 죽과 같은 상태로 소화하는 위장의 기능을 가리키는 ‘부숙(腐熟)’이란 한자에서 온 글자다. 10세기 이후 두부의 ‘부’ 자가 ‘썩다’라는 뜻이라서 꺼리는 사람들이 생겼고, 이후 두부의 이름은 두유(豆乳), 숙유(菽乳), 지수(脂酥)와 같은 글자로 바뀌었다. ‘숙(菽)’은 ‘두’와 함께 콩을 가리키는 한자이다. 두유와 숙유는 ‘콩의汁’을 가리킨다. ‘지수’의 지(脂)는 비계를, 수(酥)는 밀크를 가공한 연유이다.

두부의 영어 이름은 ‘토푸(tofu)’이다. 17세기 청나라에서 천주교를 선교한 에스파냐의 도미니코회 신부 도밍고 페르난데스 나바레테(Domingo Fernández Navarrete, 1610~1686)는 두부를 ‘테푸(teu fu)’라고 적고 ‘콩으로 만든 중국의 치즈’라고 설명했다. ‘테푸’는 중국 남방 사람들이 두부를 부르는 발음을 알파벳으로 적은 것이다. ‘테푸’가 변해서 영어 ‘토푸’가 되었다. 두부를 발명하는 데 큰 역할을 했을 중국 북방 사람들은 두부를 ‘도우푸(dou-fu)’라고 발음했을 것이다. 하지만 중국 남방 사람들이 먼저 서양과 교류하면서 ‘토푸’가 두부의 영어 이름이 되었다. 중국 지식인들은 목축민의 요구르트를 ‘유락(乳酪)’, 버터를 ‘낙(酪)’, 농축한 밀크를 ‘소(蘇)’, 치즈를 ‘유부(乳腐)’라고 한자로 썼다. 두부와 치즈의 여러 가지 한자 이름과 도밍고 페르난데스 나바레테의 설명의 의하면, 두부가 치즈에서 발명된 음식임을 확인할 수 있다.

필자는 유안의 발명설에 동의하지 않는다. 두부를 만드는 데는 자연적이 아니라 인위적인 특별한 과정이 필요하다. 대두 속의 수용성 단백질을

17) 陸游, 『老學庵筆記』 卷1: 嘉興人.....開豆腐羹店.

추출하여 그것을 또 다른 재료인 소금물이나 석회를 녹인 물, 포도당이나 글루코노 델타락톤(glucon- δ -lactone, 전분의 발효에 의해 글루콘산으로부터 제조되는 물질)과 같은 응고제를 넣어야 덩어리가 만들어진다. 지금의 기준으로 생각하면 그다지 복잡한 공정이 아니지만, “응고제를 넣는다”라는 행위는 두부가 발견이 아닌 발명의 소산임을 확신시켜 준다.

두부의 발명은 중원의 북쪽에 살면서 유목을 주로 했던 사람들과의 접촉에서 나왔다고 생각한다. 특히 5대10국 때는 목축민이 세운 나라들이 지금의 화북(華北) 지역을 장악하고 있었다. 그렇다고 농경민이 모두 남쪽으로 이동하지 않았다. 결국 목축민과 농경민이 서로 만나는 지점이 지금의 화북에서 펼쳐졌다. 북방 목축민과 남방 농민이 결합하여 여러 왕조를 형성했던 5대10국 시대가 바로 두부 발명의 결정적인 시기로 추정되는 이유도 이 때문이다. 북송 때 두부는 중국 대륙과 동아시아 여러 지역으로 확산되기 시작했다.¹⁸⁾

하지만 유안의 두부 발명설은 한반도와 일본의 고문헌에 빠지지 않고 나온다. 『본초강목』이 그러한 인식을 널리 퍼뜨렸을 가능성이 커 보인다. 『본초강목』은 중국 국내만 해도 판본이 72종에 달할 정도로 많이 출판된 책이다. 본고에서는 『본초강목』에 실린 유안의 두부 발명설이 조선의 지식인에게 끼친 영향만 살펴본다.

『본초강목』의 조선 유입에 관해서 몇 가지의 논쟁이 있지만, “임진왜란 이후 진행되었던 조선과 명청 간의 서적 교류나 여행사의 기록, 그리고 『본초강목』을 가장 먼저 인용하고 있는 『산림경제』(1710년경 편찬 추정)의 편찬 연도로 미루어 보아 『본초강목』의 유입 연대는 1712년보다는 상향 조정되어야 할 것으로 보인다.”¹⁹⁾ 는 주장이 설득력이 있다.

18) 篠田統, 앞의 책, 132쪽.

19) 오재근·김용진, 「조선 후기 『본초강목』의 전래와 그 활용: 『본초정화』, 『본초부방 편람』을 중심으로, 『의사학』 제20권 제1호(통권 제38호), 2011, 46쪽.

그런데 이익(李瀼, 1681~1763)은 『군쇄록(群碎錄)』을 유안 두부 발명설의 근거로 삼았다. 즉 그는 “『군쇄록』에 이르기를, 두부는 회남왕 유안이 만든 것이다.”²⁰⁾ 라고 적었다. 『군쇄록』은 명나라의 진계유(陳繼儒, 1558~1639)가 지은 에세이 체계의 책이다. ‘군쇄’는 사물의 기원들을 모았다는 의미로 주로 제도와 풍속, 그리고 어휘에 대한 고증과 전설 등이 담겨 있다. 그러나 조선 후기 지식인 중에서 이익을 비롯하여 『청장관전서(靑莊館全書)』의 이덕무(李德懋, 1741~1793)와 그의 손자 이규경(李圭景, 1788~1856) 정도만 이 책의 독자였다. 따라서 『군쇄록』의 유안 두부 발명설이 조선시대 지식인들 사이에서 널리 퍼졌다고 보기는 어렵다.

한편 서명응(徐命膺, 1716~1787)이 편찬한 『고사십이집(故事十二集)』의 ‘두부조법(豆腐造法)’에서도 “두부는 한나라 회남왕 유안이 처음 만들었다.”²¹⁾ 라고 적혀 있다. 그다음에 “검은콩, 누런콩, 흰콩 상관없이”²²⁾ 라는 내용이 나오는 것으로 보아, 서명응은 『본초강목』을 인용한 것으로 보인다. 1830년대 최한기(崔漢綺, 1803~1877)가 편찬한 『농정회요(農政會要)』의 ‘조두부법(造豆腐法)’에서도 『본초강목』의 ‘두부’ 내용이 그대로 인용되어 있다.²³⁾ 이를 통해서 조선의 지식인들 사이에서 널리 퍼진 유안

20) 李瀼, 『星湖僊說』 제4권 「萬物門」 ‘豆腐’: 羣碎錄云, 豆腐是淮南王劉安所作.

21) 徐命膺, 『故事十二集』, 「戊集」, ‘豆腐造法’: 豆腐, 漢淮南王劉安始造.

22) 徐命膺, 『故事十二集』, 「戊集」, ‘豆腐造法’: 無問黑黃白豆.

23) 崔漢綺, 『農政會要』 卷3, ‘造豆腐法’: 始於漢淮南王劉安. 식민지기에 출판된 『조선무쌍신식요리제법』에는 번역의 오류가 보이지만 『본초강목』과 『농정회요』의 내용을 한글로 번역한 내용이 실려 있다. 다만, 회남왕 유안이 만들었다는 내용은 보이지 않는다. “지라에서는 검은콩과 누른콩과 흰콩과 진흙콩(泥豆)과 동부콩(豌豆)과 룡두등 여러가지로 다 만드나니 콩을 물에 당갓다가 매에 매에 갈아 걸너서 썩기는 두고 물만 대러 만드나니 간수(鹽滷)나 산반입사귀(山礬葉)나 꾸아리조(酸漿醋)나 너코 만들고 그릇에 담을제 석고가루(石膏末)를 늦나니라”(永昌書館 編輯部 纂, 『朝鮮無雙新式料理製法』, 永昌書館, 1924, 235쪽). 『本草綱目』과 『農政會要』의 내용은 다음과 같다. “凡黑豆黃豆及白豆泥豆豌豆綠豆之類, 皆可爲之. 造法, 水浸磑碎, 濾去滓, 煎成, 以鹽鹵汁或山礬葉或酸漿醋澆就釜收之. 又有

두부 발명설은 『군쇄록』보다 『본초강목』이 더 절대적인 영향을 끼쳤을 것으로 보인다.

1950년대 이후 중국의 학자들은 유안의 두부 발명설을 뒷받침하기 위한 증거를 찾는 데 열중했다.²⁴⁾ 그러나 그들은 도곡의 『청이록』보다 앞선 문헌을 찾는 데는 성공하지 못했다. 그러다 2000년대 이후 유안이 머물렀다는 전설이 전해지는 팔공산의 석류굴을 발견하고 그곳에서 석고액이 두부를 만드는 데 결정적인 역할을 했다는 가설을 마치 사실(史實)처럼 확신했다. 특히 2012년 6월 12일 중국 CCTV-1 《혀끝으로 만나는 중국(舌尖上的中國), 제1집》 제3편 〈전환하는 영감(轉化的靈感)〉²⁵⁾은 이러한 주장을 뒷받침하는 데 결정적인 영향을 끼쳤다. 이 다큐멘터리에서는 유안이 두부를 발명했다고 전해지는 석류굴까지 소개했다. 오늘날 중국인들은 유안 두부 발명설을 진실로 받아들이고 있다. 하지만 유안의 두부 발명설은 허구의 역사에 지나지 않는다.

III. 두부 제조법의 진화: 순두부에서 성형 두부로

『본초강목』에는 두부 만드는 법을 다음과 같이 적었다. “(대두를) 물에 담가서 멧돌에 갈아 찌꺼기를 걸러내고 끓인다. 소금즙[간수]이나 산반엽(山礬葉, 황회목잎)이나 산장(酸漿, 신맛의 미음)이나 초전(醋澱, 식초 앙금)을 솥에 넣고 거둬낸다. 또 항아리에 넣고 석고 가루를 넣고 거둬내는 사람도 있다.”²⁶⁾ 이 내용만 보면 『본초강목』의 두부는 성형 과정을 거치지

入缸內，以石膏末收者.

24) 崔德卿, 앞의 글, 410~411쪽.

25) CCTV-1, 『舌尖上的中國, 第1集』第3編「轉化的靈感」, 2012.

얇은 순두부다. 적어도 고휘의 성형 두부를 만들려면 직물 포대기나 상자에 순두부를 넣고 압착하는 과정이 필요하기 때문이다.

19세기 말에 화가로 활동한 기산(箕山) 김준근(金俊根, ?~?)의 <두부 짜는 모양>이란 그림을 보면 압착하는 과정이 매우 섬세하게 나온다.²⁷⁾ 이 그림의 왼쪽 위 귀퉁이에는 누군가가 손으로 'Fabrication du tubu(두부 제조)'라는 독일어 제목을 달았다. 그림의 중앙에는 머리 수건을 동여맨 부인이 큰 함지박 위의 널빤지 위에 올라앉았다. 그녀가 깔고 앉은 널빤지 두 장 사이에는 순두부가 들어 있는 무명 주머니가 끼어 있다. 함지박 옆에는 옹기로 만든 단지 뚜껑인 자배기가 놓였다. 널빤지 위에 앉은 아낙의 자세로 보아 자신의 몸을 실어 아래에 있는 것에 힘을 주고 있다. 오른쪽에 선 젊은 아낙은 저고리의 소매를 걷어붙이고 큰 돌 하나를 들고 있다. 아마도 널빤지 위에 올려놓을 요량인 것 같다. 그림을 자세히 보면 널빤지의 안쪽에 줄이 쳐져 있다. 두부에 자국이 가게 만들어 칼로 썰 때 잘 맞추도록 하려고 해 놓은 줄이다.

압착 정도에 따라 지금의 연두부와 경두부처럼 사각형의 성형 두부가 만들어진다. 앞에서 소개한 『본초강목』의 두부 제조법에는 압착 과정이 빠져 있으므로 중국학자 중 일부는 초기의 두부가 성형 두부가 아닌 순두부 형태였을 것이라고 본다.²⁸⁾ 최덕경은 『본초강목』에서 압착하는 과정이 없듯이 조선 초기의 『산가요록(山家要錄)』의 두부 제조 과정에서도 보자기를 이용하여 간수물만 빼며 이것을 '연두포(軟豆泡)'라고 적었다는 사실에 주목하였다.²⁹⁾ 그런데 문제는 최덕경의 주장처럼 『산가요록』의 '연

26) 李時珍, 『本草綱目』卷二十五, 「穀部」, 「豆腐」: 造法, 水浸磑碎, 瀘去滓, 煎成. 以鹽鹵汁或山礬葉或酸漿醋澱就釜收之. 又有入缸內, 以石膏末收者.

27) 주영하, 『그림 속의 음식, 음식 속의 역사』, 사계절, 2005, 228~237쪽.

28) 楊堅, 「中國豆腐的起源與發展」, 『農業考古』2004年第1期, 2004, 220쪽.

29) 崔德卿, 앞의 글, 418쪽.



[그림 1] 金俊根, 「두부 짜는 모양」, 19세기 말, 양지(洋紙)에 담채(淡彩). 독일 로텐바움 세계문화예술박물관(MUSEUM AM ROTHENBAUM Kulturen und Künste der Welt, (구) 함부르크 민족학박물관) 소장.

두포'가 순두부인가 아니면 성형된 연두부인가를 따질 필요가 있다는 것이다. 순두부는 대두 속의 수용성 단백질이 응고제와 만나 응고된 상태에서 물기를 빼지 않은 두부를 가리킨다. 만약 『본초강목』의 두부 제조 공정을 그대로 이해하면 이 두부는 순두부에 해당한다. 성형 두부는 상자나 포대기에 넣고 눌러서 만든다. 김준근의 〈두부 짜는 모양〉의 그림에는 완벽한 사각형 성형 두부를 만드는 과정이 그려져 있다.

『산가요록』의 두부 요리법 제목은 '가두포(假豆泡)'이다. '두포'는 조선식의 두부를 가리키는 말이다. 여기에 '가(假)'라는 글자를 붙인 이유는 이것이 정식 두부가 아니라는 뜻이다. 그 만드는 방법을 살펴보자. “콩 네다

섯 되를 곱게 가루를 내어 물에 타서 김체에 찌꺼기를 걸러낸다. (걸러 낸 콩물을 끓여 끓어오르면 그치고 간수(良水)를 넣고 영기도록 기다린다. 기름진 고기와 생강, 천초, 청장을 넣어 국을 만들어내면 매우 좋다. 보자기를 싸면 연두포(軟豆泡)가 되는데 분량은 마음대로 조절한다.”³⁰⁾ 이 요리법은 분명 순두부 제조법이다. 『본초강목』의 두부 제조 공정대로 해도 이런 순두부가 만들어졌을 것이다.

권근(權近 1352~1409)의 ‘두부’라는 시에 나오는 내용도 순두부 제조법에 가깝다. 즉, “맷돌에 콩을 갈아 눈 녹은 물 흐르거든, 끓는 솥의 물 식히려고 타는 불 거둔다. 하얀 비계 영긴 동이 열어 놓으니, 옥 같은 두부 덩이 상머리에 가득하다. 아침저녁 두부 있음에 스스로 다행히 여기니, 구태여 고기 음식 번거로이 구하라. 병 끝(혹은 남은여생)에 하는 일이 오직 자고 먹을 뿐, 한 번 배부르니 만사를 잊을 만하네.”³¹⁾ 이렇게 만든 두부는 순두부였음이 분명하다.

이에 비해 『수운잡방(需雲雜方)』에 나오는 두부 제조법은 약간 다르다. 『수운잡방』은 김유(金綏, 1491~1555)와 그의 손자 김령(金玲, 1577~1641)이 각기 쓴 두 책을 묶은 요리책이다. 이 책에 나오는 ‘취포(取泡)’는 김유가 쓴 부분에 나온다. 그 내용은 아래와 같다. “콩 1말을 맷돌로 타서 껍질을 없애고, 또 녹두 1되를 따라 타서 껍질을 없앤다. 물에 담가 불린 다음 천천히 곱게 갈아 고운 베자루에 넣고 찌꺼기가 없도록 정갈하게 거른다. 다시 걸러 솥에 붓고 끓이다가, 거품이 넘치면 깨끗한 냉수를 솥 가장자리에 조금씩 붓는다. 대체로 세 번 넘쳐 세 번 찬물을 부어주면 익는다. 콩이

30) 全循義, 『山家要錄』, ‘假豆泡’: 太四五升, 細末和水, 用絹, 篩去滓. 沸湯出歇, 入良水待凝. 膏肉姜椒清醬, 和作湯供之, 甚佳. 裹袱, 則爲軟豆泡, 多少任意.; 전순의(찬), 한복려(역음), 『다시 보고 배우는 산가요록』, 궁중음식연구원, 2007, 167쪽.

31) 權近, 『陽村先生文集』 제10권 ‘豆腐’: 碾破黃雲雪水流, 揚湯沸鼎火初收. 凝脂濯濯開盆面, 截玉紛紛滿案頭. 自幸饕餮猶不廢, 何須藜藿更煩求. 病餘(一作殘年)日用唯眠食, 一飽眞堪萬事休(한국고전종합DB 참고).

익으면 두꺼운 섬거적(石皮, 벗짚으로 만든 섬)을 물에 적셔 불 위를 덮어 불기운을 차단하고, 염수(鹽水)와 냉수를 섞어 심심하게 해서 천천히 부어 넣는다. 조급한 마음이 들면 두부가 단단해져서 좋지 않으므로 천천히 부어 넣어야 한다. 영기기를 기다려 포대기[袱]에 싸고 그 위를 고르게 눌러준다.³²⁾

이 두부 제조법은 『산가요록』의 ‘가두포’와 달리 성형된 두부다. “영기기를 기다려 포대기에 싸고 그 위를 고르게 눌러준다.”라는 마지막 내용이 증거이다. 특히 “조급한 마음이 들면 두부가 단단해져서 좋지 않으므로”라는 문구를 통해서 김유는 단단한 두부보다 부드러운 두부를 더 좋아했던 것으로 보인다. 오늘날 말로 하면 연두부인 셈이다.

18세기 서명응의 『고사십이집』에 나오는 ‘두부조법’의 시작은 『본초강목』의 내용과 비슷하다. 그러나 두부 제조 과정에 대한 설명에는 『본초강목』과 달리 두부를 성형하는 내용이 나온다. “김은콩, 누런 콩, 흰콩 상관 없이 물에 불려 맷돌에 갈아 건더기를 버리고 끓이다가 소금 간수[鹽鹵汁]를 써서 가마솥에서 콩국을 영기게 하여 배주머니에 담는다. 버들을 깎아 품대(品帶, 벼슬아치 관복에 두르는 띠) 모양과 같은 틀을 만들어 (콩즙을 담은) 포대기 가운데 넣는다. 두 개의 널반지로 아래위를 받치고 누르면 저절로 둥근 덩이가 만들어진다. 가늘게 썰어 국을 끓이거나, 아니면 납작한 조각으로 만들어 굵고 지지거나, 꼬치에 꿰어 즙을 쳐서 연포를 만드는데, 모두 맛이 좋다.”³³⁾

32) 金綬, 『需雲雜方』, 「濯清公遺墨」, ‘取泡’: 太一斗, 磨破去皮, 又綠豆一升, 別磨去皮, 沈水待潤, 緩緩細磨, 細布帛澆之, 須精去滓, 更澆之入釜沸之, 若溢則以冷淨水, 從釜邊澆下, 凡三溢三點水, 則熟矣. 以厚石皮濕之, 覆火上絕火氣, 鹽水和冷水至淡, 緩緩入之, 若有忙心, 則泡堅不好, 徐徐入之, 待澆褻袱, 勻鎮其上. ; 김유 지음, 김채식 옮김, 『수운잡방』, 글항아리, 2015, 134~135쪽.

33) 徐命膺, 『攷事十二集』, 「戌集」, ‘豆腐造法’: 無問黑黃白豆, 水浸磑磨, 濾去滓煎成, 以鹽鹵汁就釜收之, 盛貯布帛. 削柳爲規, 如品帶形, 納布帛于中. 兩板壓其

아마도 서명응이 『본초강목』을 보았지만, 그것이 당시의 두부 만드는 과정과 달라 조선식으로 설명을 붙인 듯하다. 이 두부 제조 과정은 앞에서 소개했던 김준근의 <두부 짜는 모양>과도 거의 똑같다. 특히 국이나 지짐이나 꼬치 연포탕(軟泡湯)을 만든다는 설명은 18~19세기 조선인들의 두부를 이용한 요리법과 유사하다.³⁴⁾ 홍만선(洪萬選, 1643~1715)은 연포탕에 쓰이는 두부를 만들 때는 “단단하게 누르지 않으면 연한 두부가 되니, 이것을 잘게 썰어 한 꼬치에 서너 개씩 꽂는다.”³⁵⁾ 라고 했다. 이에 비해 유중림(柳重臨, 1705~1771)은 연포탕에 들어가는 “두부는 반드시 단단하게 눌러서 사각형으로 만든 것이 좋다.”³⁶⁾ 라고 했다.

따라서 『본초강목』과 『산가요록』의 두부는 압착 과정을 거치지 않은 순두부 제조법이다. 적어도 15~16세기에 중국과 한반도의 두부는 순두부와 성형 두부가 공존했을 가능성이 있다. 그러나 17세기 이후 성형 두부가 널리 퍼졌을 가능성이 크다. 성형 두부에는 연두부와 경두부가 있었다. 연포탕이 유행한 17세기 이후 성형 두부인 경두부가 두부의 대명사로 자리 잡았을 것으로 보인다.

IV. 두부의 확산

5대10국과 북송·남송을 거쳐 원나라에 이르기까지 중국에서 두부 제

上下, 則自盛圓塊, 或細切煮羹, 或作片燻炙, 或作串加汁以爲軟泡, 皆佳.

34) 주영하, 「1609~1623년 忠淸道 德山縣 士大夫家の 歲時飲食-조극선의 『忍齋日錄』을 중심으로」, 『藏書閣』 제38집, 2017, 118~121쪽.

35) 홍만선, 『山林經濟』 제2권, 「治膳·魚肉」, ‘煮軟泡法’: 造泡, 不堅壓則軟. 切作小片, 每一串, 插三四箇.

36) 柳重臨, 『增補山林經濟』, 「治膳」, ‘造軟泡羹法’: 造豆腐而必堅壓方好.

조법의 확산에는 대승불교의 ‘육식 금기(meat taboo)’도 한몫했을 가능성이 크다. 중국으로 불교가 전해지면서 소식(素食)에 대한 관념이 생겨났다. 중국에서 가장 먼저 강력하게 ‘소식’을 주장한 사람은 남조(南朝)의 양무제(梁武帝, 464~549)로 알려진다. 그의 ‘계천하사문(誡天下沙門)’과 법사인 법운(法雲)의 ‘식육단대비종자(食肉斷大悲種子, 고기를 먹으면 부처의 큰 자비가 사라진다, 『열반경(涅槃經)』)’라는 강론은 대승불교에서 ‘육식 금기’ 규율을 일으킨 근거였다.³⁷⁾

이후 불교의 ‘육식 금기’ 계율은 중국은 물론이고 한반도와 일본열도에도 퍼졌다. 특히 9~10세기 5대10국 때 이르러 일반인들도 육식의 대용식으로 두부를 널리 먹기 시작했을 가능성이 크다. 또 북송 때 양고기 식용이 널리 퍼졌지만, 남송으로 축소되면서 양고기 대신에 두부가 유행했을 가능성도 있다. 북송·남송·원나라 거치면서 중원의 한족 지역은 물론이고 변방과 이웃 나라에까지 두부 제조법이 퍼져나갔다.

남송과 원나라 때 두부의 제조법은 한반도와 일본으로 전파되었다. 일본은 남송 때 승려 유학생을 통해서, 한반도는 원나라 간섭기에 대도(大都, 지금의 베이징) 유학생을 통해서 전해졌을 가능성도 있다. 그래서 고려 후기와 가마쿠라 막부(鎌倉幕府) 때 두부의 제조법이 한반도와 일본열도에 전해졌을 것이라는 추정이 가능하다. 고려 후기의 두부 관련 고문헌은 14세기 중후반의 이색(李穡, 1328~1396)과 권근의 한시에 기록이 나타날 뿐 그 이전의 문헌에는 보이지 않는다. 일본도 마찬가지다. 가마쿠라 막부 시대에 중국으로부터 전래했다고 알려지지만, 그 전래의 경위와 연대는 분명하지 않다.³⁸⁾

일본에서의 두부 유행은 에도시대(江戶時代, 1603~1867)에 들어와서

37) 주영하, 「종교음식의 이론적 조망」, 『2013 사찰음식 정기학술 심포지엄_한국 사찰음식의 문화관광적 활용방안』, 2013.

38) 江原絢子·石川尚子·東四柳祥子, 『日本食物史』, 吉川弘文館, 2009, 141쪽.

‘육식 금기’가 법률적 규칙으로 강력하게 시행되면서였다. 에도 막부는 서양의 천주교 신부들을 축출하고 본원사(本願寺)와 결탁하여 재정 관리를 불교계에 맡겼다. ‘육식 금기’의 대상은 소고기였지만, 이로 인해서 생선을 이용한 가마보코(かまぼこ, 蒲鉾)와 다양한 형태의 두부가 개발되었다. 특히 에도(江戸, 지금의 도쿄)와 교토(京都), 그리고 오사카(大阪)의 주민들은 일상 음식으로 다양한 두부 음식을 먹었다. 대표적인 두부 음식은 야키두부(焼き豆腐, 구운 두부)와 아부라아게(油揚げ, 유부)였다.³⁹⁾

에도시대 두부의 유행은 1782년에 『두부백진(豆腐百珍)』이라는 요리책의 출판이 가능하게 만들었다. 이 책에는 심상품(尋常品, 가정 두부 요리 26종), 통품(通品, 요리법이 간단하여 일반에게 널리 알려진 두부 10종), 가품(佳品, 맛이 심상품보다 우수한 두부 20종), 기품(奇品, 유달리 특이하여 사람의 의표를 찌르는 두부 19종), 묘품(妙品, 형태와 맛에서 기품이 있는 두부 18종), 절품(絶品, 매우 보기 드문 두부 7종) 등 100가지의 두부 요리법이 나온다.



[그림 2] 鉞形蕙斎(1764~1824), 『職人盡繪詞』 第3軸. 오른쪽이 두부 직인의 가게 모습(일본 東京国立博物館 소장)

39) 江原絢子·石川尚子·東四柳祥子, 앞의 책, 142쪽.



[그림 3] 『두부백진』(1782년, 일본 国立国会図書館 소장)

일반적으로 중국에서는 일반 두부에서부터 발효 두부인 취두부(臭豆腐)에 이르기까지 두부에 다른 음식 재료를 혼합한 요리법이 많은 편이다. 일본에서는 두부에 다른 재료를 넣은 혼합 두부가 많다. 한국인은 다양한 요리법이 개입된 두부와 혼합 두부보다 두부 그 자체를 선호한다. 19세기 말 일본의 식품산업이 세계화의 길을 걸으면서 ‘산업화된 두부(industrial tofu)’의 시대가 열렸다. 이것이 식민지 타이완과 조선에까지 영향을 끼쳤다. 그러나 1980년대 중반 한국의 한 두부 업체에서 물포장 두부를 시장에 선보이면서 산업화된 두부는 매우 다양한 양상을 보인다. 이러한 산업화된 두부에 대한 반작용으로 수제 두부를 선호하는 소비자가 나타나고 있다.

V. 나가는 글

필자는 본고에서 두부의 기원을 둘러싼 논의를 살폈다. 두부는 동아시아 지역, 특히 중국의 역사에서 목축민과 농경민의 접촉과정에서 발명되

있을 가능성이 크다. 필자는 밀크로 치즈를 만들던 목축민과 대두로 두유를 만들던 농경민 사이의 교류가 두부를 만들었다고 본다. 고문헌에 적힌 기록도 엄격한 사료비판을 통해서 그 사실성 여부를 따져야 한다. 두부 기원을 기록한 고문헌의 기록을 엄격하게 사료비판한 결과, 동아시아 고문헌 대부분에 기록된 유안의 두부 발명설은 풍문을 기록한 『본초강목』에서 연유된 허구의 역사임이 분명하다.

두부의 제조법은 처음에 순두부의 형태였다. 하지만 두부의 식용 관행이 일상으로 자리 잡으면서 순두부는 성형 두부의 형태로 진화되었다. 성형 두부는 연두부와 경두부의 두 가지가 있었다. 조선시대 문헌에 등장하는 두부의 제조법이나 즐겨 먹는 방식을 보면, 연두부가 더 인기를 끌었다. 하지만 17세기 이후 연포탕을 먹는 모임이 사대부층에서 인기를 끌면서 경두부가 성형 두부의 대명사가 되었다.

동아시아에서 두부의 확산은 9세기 이후 불교 대유행과 밀접한 관련이 있다. 특히 대승불교에서 생겨난 엄격한 종교적 규율인 ‘육식 금기’는 사찰에서의 두부 제조를 전문화시키는 데 크게 이바지를 했을 것으로 여겨진다. 불교를 억압했던 조선 왕실이지만, 고려 시대부터 두부를 대량으로 만들어왔던 일부 절을 조포사(造泡寺)로 지정하여 왕실과 능원(陵園)의 제사에 쓰는 두부를 공급하도록 했다.⁴⁰⁾ 이 조포사는 조지사(造紙寺)의 역할도 하였다.⁴¹⁾ 조선 시대 사찰은 종이와 두부의 전문 공급처였다. 일본의 경우 불교를 삶과 죽음을 관리하는 종교로 여겼던 에도시대에 두부가 귀족과 서민들의 일상 음식으로 자리 잡아 육식을 대체하였다. 따라서 동아시아에서의 두부 유행은 불교와 밀접한 관련이 있다.

40) 심승구, 「조선시대 조포사와 진관사-조포사의 변천과 진관사 두부를 중심으로-」, 『비교민속학』 제70집, 2019.

41) 손계영, 「17세기 사대부가의 종이 사용과 공급-조극선의 일기를 중심으로-」, 『藏書閣』 제38집, 2017, 56~89쪽.

두부는 동아시아 사람들이 발명한 음식이다. 동물성 단백질의 섭취에 비견할 정도로 두부는 식물성 단백질 그 자체이다. 오늘날 두부는 육식 만연으로 인한 온갖 폐해를 해결할 수 있는 미래 식품이기도 하다. 하지만 국내는 물론이고 중국·일본·북미·유럽 등지의 인문사회과학 중심의 음식학(food studies) 학자들은 두부에 관한 전문적인 연구서를 내놓지 못하고 있다. 그 이유는 동아시아 각 지역의 두부에 대한 역사문화를 모두 이해하기가 쉽지 않기 때문이다. 물품의 교류사에서 음식은 매우 중요한 연구 주제이다. 향후 더욱 심화한 동아시아 두부의 역사와 관련된 연구가 나오기를 기대한다.

(2022.07.11. 투고 / 2022.07.27. 심사완료 / 2022.07.29. 게재확정)

[Abstract]

The Beginning, Evolution, and Diffusion of Tofu in East Asia

Joo, Young Ha

This article examines the historical process of tofu's invention in China and its dissemination in East Asia in terms of beginning, evolution, and diffusion. Chinese studies today often attribute the invention of tofu to Liu An 劉安(179–122 BC) the King of Huainan, but this is not a historically verified fact and is based largely on popular legends. I maintain that the invention of tofu was inspired by cheese making when the pastoralists of the north and the agrarian farmers of the south began frequent exchange of culinary skills during the eighth to tenth centuries. Tofu was made in soft, uncurdled forms in the early years of its evolution and gradually progressed into firm, curdled forms. Methods of tofu making as introduced in the Chinese *Bencao gangmu* 本草綱目 and Korean *San'ga yorok* 山家要錄, as well, did not use compression and thus made soft tofu. It is highly likely that soft and firm tofu coexisted in China and Korea as late as the fifteenth and sixteenth centuries. It was after the seventeenth century when molded tofu spread widely, as tofu manufacturing developed. The crucial drive behind the dissemination of tofu to various East Asian regions was Buddhism. In Edo Japan (1603–1867) various tofu making was conceived along with the strict prohibition of meat-eating diet. Generally speak-

ing, there are more recipes for cooking tofu—ranging from the regular kind to the fermented kind (called *choutofu* ‘stinky tofu’)—with other foods into various tofu plates, whereas in Japan developed more ways to make tofu with other additives and ingredients into blended tofu. Koreans tend to prefer eating tofu itself to cooking it with other recipes or modifying it into different kinds. The era of ‘industrial tofu’ came with the globalization of Japanese food that started in the nineteenth century.

□ Keyword

Invention of tofu, Liu An 劉安, fictional historical record, pastoralists, agrarian farmers, exchange of culinary skills, soft tofu, molded tofu, Buddhism, prohibition of meat-eating diet, industrial tofu

[참고문헌]

賈思勰, 『齊民要術』

權近, 『陽村先生文集』

金綏, 『需雲雜方』

陶穀, 『清異錄』

柳重臨, 『增補山林經濟』

陸游, 『老學庵筆記』

李時珍, 『本草綱目』

李瀾, 『星湖僿說』

徐命膺, 『攷事十二集』

蘇軾, 『物類相感志』

全循義, 『山家要錄』

朱熹, 『晦菴集』

鍬形蕙齋, 『職人盡繪詞』

崔漢綺, 『農政會要』

何必醇, 『豆腐百珍』

洪萬選, 『山林經濟』

김유 지음, 김채식 옮김, 『수운잡방』, 글항아리, 2015.

마빈 해리스, 서진영 옮김, 『음식문화의 수수께끼』, 한길사, 1992.

손계영, 「17세기 사대부가의 종이 사용과 공급 -조극선의 일기를 중심으로-」, 『藏書閣』 제38집, 2017.

심승구, 「조선시대 조포사와 진관사 -조포사의 변천과 진관사 두부를 중심으로-」, 『비교민속학』 제70집, 2019.

永昌書館 編輯部 纂, 『朝鮮無雙新式料理製法』, 永昌書館, 1924.

- 오재근·김용진, 「조선 후기 『본초강목』의 전래와 그 활용: 『본초정화』, 『본초부방편람』을 중심으로」, 『의사학』 제20권 제1호(통권 제38호), 2011.
- 재레드 다이아몬드, 강주현 옮김, 『어제까지의 세계 : 전통사회에서 우리는 무엇을 배울 수 있는가』, 김영사, 2013.
- 전순의(찬), 한복려(엮음), 『다시 보고 배우는 산가요록』, 궁중음식연구원, 2007.
- 주영하, 『그림 속의 음식, 음식 속의 역사』, 사계절, 2005.
- _____, 『차폰 잔폰 짬뽕: 동아시아 음식 문화의 역사와 현재』, 사계절, 2009.
- _____, 「종교음식의 이론적 조망」, 『2013 사찰음식 정기학술 심포지엄 - 한국 사찰음식의 문화관광적 활용방안』, 2013.
- _____, 「1609~1623년 忠淸道 德山縣 士大夫家の 歲時飲食 -조극선의 『忍齋日錄』을 중심으로」, 『藏書閣』 제38집, 2017.
- _____, 『음식을 공부합니다』, 휴머니스트, 2021.
- 崔德卿, 「大豆栽培의 起源論과 韓半島」, 『中國史研究』 31권, 2004.
- _____, 「大豆의 기원과 醬·豉 및 豆腐의 보급에 대한 재검토 -중국고대 文獻과 그 出土자료를 중심으로-」, 『역사민속학』 제30호, 2009.
- Ember, Carol R., Ember, Melvin., *Cultural Anthropology*, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1990.
- Mintz, Sidney., "Asia's Contributions to World Cuisine", *The Asia-Pacific Journal, Japan Focus*, Volume 7, Issue 18, Number 2, May 01, 2009.
- William Shurtleff & Akiko Aoyagi, HISTORY OF TOFU AND TOFU PRODUCTS(965 CE TO 2013): EXTENSIVELY ANNOTATED BIBLIOGRAPHY AND SOURCEBOOK, Soyinfo Center, 2013.

孫機, 「豆腐問題」, 『農業考古』 1998年 第3期, 1998.

楊堅, 「中國豆腐的起源與發展」, 『農業考古』 2004年 第1期, 2004.

陳文華, 「豆腐起源于何時?」, 『農業考古』 1991年 第1期, 1991.

江原絢子·石川尚子·東四柳祥子, 『日本食物史』, 吉川弘文館, 2009.

石毛直道 編, 『論集 東アジアの食事文化』, 平凡社, 1985.

篠田統, 『中國食物史』, 柴田書店, 1974.

CCTV-1, 《舌尖上的中國, 第1集》第3編〈轉化的靈感〉