

두부



양향자
세계음식문화연구원

‘밭에서 나는 고기’라고 불리는 두부는 우리 식생활에서 가장 서민적이면서도 영양을 보충할 수 있는 음식 중의 하나이다. 단백질을 풍부하게 함유하고 높은 영양과 저렴한 가격대에 쉽게 구할 수 있다는 점 때문에 꾸준히 우리 밥상에 오르고 있다.

두부의 유래 및 기원

콩의 원산지는 아생콩의 자생 지역이면서 아생콩, 중간콩, 재배종의 각 형이 가장 많은 곳이라고 보고 있는데, 이러한 조건에 가장 잘 부합되는 곳이 바로 만주 남부이다. 만주 남부는 본래 고구려의 옛 땅이어서 결국 콩의 원산지는 우리나라가 되는 셈이라 할 수 있다. 실제로 현재 콩 생산의 절반 이상을 미국이 차지하고 있어 상황이 달라졌지만, 광복 이전까지만 해도 콩 생산량의 대부분은 만주와 한반도였다. 콩의 재배시기를 정확히 확인하기는 매우 어려운 일이다. 그러나 얼마 전에 작고한 이성우 박사가 많은 문헌과 고고학적 자료, 유전학적 고증 등을 통해 4,000년 전에 벌써 콩을 재배했다는 사실을 학계에 보고한 바 있어 그 유구한 역사를 말해주고 있다.

중국에는 두부의 기원 및 역사에 대하여 여러 기록 또는 전설이 전해지고 있다. 두부는 약 2,000년 전 중국 한나라의 유안(劉安)이 회남왕(淮南王)으로 있을 때 처음 만든 것으로 명나라의 『본초강목(本草綱目)』과 우리나라의 『명물기략(名物紀略)』, 『재물보(才物譜)』 등의 문헌에 기록되어 있다. 회남왕은 학문을 좋아하여 『회남왕만필술』이라는 자연 과학책을 엮었는데, 그 가운데 두부 만드

는 법을 기록해 놓은 것으로 보인다.

유안은 한나라 유방의 손자로 왕위를 계승한 후 불로장수(不老長壽)하는 방법을 모으던 중 학자들이 만든 두부를 맛보고 그 맛이 좋아 자신의 이름으로 두부 제조를 알리게 되었다고 한다.

두부 유래의 또 다른 설로 절강일대에서는 락의(樂毅)라는 효자가 두부를 만들었다는 전설도 있다. 부모가 연로하여 콩을 못 씹는 것을 보고 콩국을 만들어 드리다가 잘못하여 콩국을 소금기 있는 사발에 담았는데 옥 같은 흰색의 덩어리로 변한 것을 보고 그 후 ‘두부는 옥이다.’라고 하며 두부를 팔았다고 한다.

두부의 최초 제조 시기는 상당히 오래되었으나 일반인에게 널리 보급된 것은 송(宋)대인 것으로 추정되고 있다. 임해음(林海音)의 저서인 『중국두부(中國豆腐)』 중 ‘두부고(豆腐考)’라는 논문에서 수(隋)·당(唐)대까지의 많은 중국 문헌에서 두부라는 이름이 거론되지 않다가 오대(五代) 말기부터 송대 초기의 학자인 도곡(陶穀)의 『청이록(淸異錄)』에 처음으로 두부에 대한 기록이 수록되었다고 한다. 그 후에는 보편화되어 가장 서민적인 식품이 되었다.

중국에서는 북방 유목민족과 교류가 잦았던 당대 후기에 두부가 처음 만들어진 것으로 보는 학자도 있다. 그 무렵 북방 유목민족의 식품인 치즈나 요구르트 같은 유가공 식품 가운데 특히 유부가 알려졌는데 목축을 하지 않은 중국에서 젖을 얻을 수 없자 그 대용품으로 두부를 만들었던 것으로 보인다. 두부의 뿌리가 유부임은 중국 남부에서 유부를 뜻하는 ‘레이기’라는 말을 두부의 별칭으로 쓰고 있다는 사실로 미루어 알 수가 있다.

한반도에 두부의 유입과 현재

두부는 고려 시대에 처음으로 송나라와 원나라를 통해 들어왔고, 주로 사찰 음식으로 사용되었던 것으로 전해지고 있다. 고기를 먹지 않는 스님들이 두부를 중요한 단백질 공급원으로 삼았던 것으로 보이며 우리의 문헌에서 두부에 관한 기록은 여러 차례 찾아볼 수 있다. 고려 말기 성리학자 이색의 문집인 『목은집(牧隱集)』에 「대사구두부내향(大舍求豆腐來餉)」이라는 시에서 발견할 수 있다. “나물국 오래 먹어 맛을 못 느껴 두부가 새로운 맛을 돋우어 주네”, “이 없는 사람 먹기 좋고 늙은 몸 양생에 더없이 알맞다.”라는 구절이 바로 그것이다. 이를 통해 고려 시대에 두부가 일반적인 음식으로 자리 잡았음을 알 수 있다.

조선 시대에도 두부에 대한 기록이 남아 있다. 세종 14년 명나라에 사신으로 파견되었던 박신생이 명나라 임금의 서한을 가지고 돌아왔는데, 그 내용인즉 조선에서 보낸 궁녀들의 음식솜씨가 뛰어나고, 특히 두부를 만들고 요리하는 솜씨가 절묘하여 앞으로도 두부를 잘 만드는 궁녀를 골라 보내달라는 내용이었다고 한다. 이는 우리나라의 두부 음식문화가 뛰어났음을 증명해 주는 자료이다.

두부는 다른 문화적 산물들과 마찬가지로, 중국에서 출발하여 우리나라를 거친 뒤 일본으로 전해졌다. 일본 두부 중에서 가장 맛있고 전통 있는 두부를 들자면, 단연 고지시(高知市)의 당인(唐人) 두부를 얘기하게 되는데, 이 당인 두부를 처음으로 만든 사람이 1592년 임진왜란 때 납치되어 일본에서 살았던 경주성장 박호인이었다고 한다.



조선 시대 두부의 약진은 더욱 눈부시다. 이순신 장군의 『난중일기』에는 두붓국을 먹었다는 이야기가 적혀 있으며, 허균은 “서울 장의문밖 사람들이 두부제조 기술이 뛰어나다.”고 기록해 놓았다. 우리의 두부제조 기술은 외국에까지 알려질 정도로 유명했는데, 명의 선종은 세종에게 조선인의 두부제조 솜씨를 극찬하면서 두부 만드는 부인들을 보내달라는 칙서를 여러 차례 보냈다. 그때마다 여인들이 명나라에 가서 기술을 전수해 주었다.

두부의 이동경로

두부는 다른 문화적 산물들과 마찬가지로, 중국에서 출발하여 우리나라를 거친 뒤 일본으로 전해졌다. 일본 두부 중에서 가장 맛있고 전통 있는 두부를 들자면, 단연 고지시(高知市)의 당인(唐人) 두부를 얘기하게 되는데, 이 당인 두부를 처음으로 만든 사람이 1592년 임진왜란 때 납치되어 일본에서 살았던 경주성장 박호인이었다고 한다.

1592~1595년 중에 초소카베 모토치카가 조서의 포로들을 이곳으로 끌고 돌아왔을 때 그 중에 박호인이라는 사람이 있었다. 그 자손도 역시 이 나라에 살았는데 이곳의 영주 아마노치 카즈토요 공이 코치 성을 쌓을 때 박씨를 토사군 카나미가와와 북쪽 땅에서 두부를 제조하게 했다고 한다.

박호인 일가로 인해 두부라는 음식이 없었던 토사 지방에 두부 조합을 개설해 이 기술을 일본 전역에 전파했다고 볼 수 있다. 이는 『일본으로 건너간 한국음식』(정대성 지음)이라는 책에서 찾아볼 수 있다.

한국 음식에 끼친 두부의 영향

한반도 두부의 경로는 중국임이 틀림없으나 자체적으로 우리 고유의 전통 식재료로 승화시켜 여러 종류로 제조, 탄생하게 되었다. 또한 두부는 불교가 성했던 고려 시대의 절간 음식, 산릉의 제사 음식으로 더욱 다양하게 발달하였다.

새끼로 묶어 들고 다닐 만큼 단단했던 막두부, 처녀의 고운 손 아니고는 문드러진다는 연두부, 콩즙 끓일 때 알맞게 태워 만드는 탄두두부, 굳히기 전에 먹는 순두부, 얼려 먹는 언두부, 삭혀 먹는 곤두부, 기름에 튀겨 먹는 유부, 거저먹는 막비지, 띄워 먹는 편비지, 두부를 닭곰탕에 익혀 먹는 연포두부, 두부 속에 산 미꾸라지를 잠입시켜 끓여 먹는 미꾸리 두부에 이르기까지 두부 요리는 비상하게 발달하였다. 속칭 명가의 규수가 되려면 33가지 장 담그기, 33가지 김치 담그기, 33가지 두부 만들기 등 도합 99가지 솜씨를 지녀야 한다 했을 만큼 두부 요리는 다양했던 것이다.

연두부는 하늘하늘하여 만지면 금방 깨지게 된다. 또 순두부는 그냥 두유를 응고시킨 것이어서 멍울멍울 뭉쳐져 있다. 이처럼 두부를 만들 때에 가열하는 온도와 시간, 사용하는 응고제의 양, 압착하는 정도에 따라 두부의 단단함과 수분 함량이 달라지며 단백질과 지방 함량도 달라진다.

두부는 집에서 직접 만들어 먹을 만하다. 공장에서 만든 두부보다 더 맛있게 만드는 게 그다지 어렵지 않다. 다만 만드는 일이 번거롭고 또 한꺼번에 많이 만들어 먹기가 어려울 뿐이다. 그래도 만들 때에 생기는 비지는 매우 고소하고 맛이 있다. 이렇듯 많은 종류의 두부는 한식에서 주재료 또는 부재료로 많이 이용되고 있다.

두부의 특성

콩으로 만든 가공식품인 두부는 단백질을 그대로 함유하고 있어 몸에 좋으며 필수아미노산인 라이신이 풍부하게 함유되어 있다. 어느 곡식류에도 들어있지 않은 필수아미노산이 두부에 많이 포함되어 있다는 것이 특징이다. 또한 두부는 열량이 매우 낮은 편이기 때문에 다이어트 식품으로도 많은 주목을 받고 있다.

두부의 원료인 낱콩은 비린내가 날뿐만 아니라 특수성분으로 혈구응집 작용이 있는 헤모글루틴이란 물질과 단백질 소화효소인 트립신의 작용을 방해하는 저해인자가 함유되어 있다. 그

러나 이러한 성분은 열에 약하기 때문에 가공 시 문제가 되지 않는다. 또한 콩은 그 조직이 단단하여 원래 상태에서는 70%도 소화흡수하기가 힘들다고 한다. 그러나 두부로 가공을 하였을 경우에는 95% 이상 소화흡수가 이루어진다.

두부는 식물성 식품이면서도 칼슘을 많이 함유하고 있을 뿐만 아니라 이소플라본을 함유하고 있어 뼈의 손상을 늦추고 뼈 조직을 새롭게 형성하는 작용을 해 골다공증을 예방해준다. 또한 이소플라본은 활성 안드로겐의 지나친 증대를 억제해 전립선이 비대해지는 것을 막는다. 두부에 들어 있는 리놀레산 등의 필수 지방산과 레시틴, 이소플라본, 피토스테롤 등 생리활성 물질이 콜레스테롤의 수치를 낮추어 준다. 레시틴이 풍부하게 들어있어 뇌를 건강하게 만들고, 생리활성 성분인 이소플라본이 뇌혈관을 깨끗하게 하여 치매를 예방한다.

그밖에 두부에는 다양한 생리활성 물질이 함유되어 있는데 이 중 피토스테롤은 심장병을 예방하는 기능이 있으며, 두부에 풍부한 사포닌은 인삼의 주요 성분으로 노화의 근본 원인이 되는 지방산의 산화를 막고 암과 에이즈를 억제하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또한 두부에 함유된 비타민 B군, 비타민 E 등이 항산화 작용을 하여 세포의 노화를 억제한다.

두부로 만든 별식

◎ 구운 두부 까나페

- 재료 두부 1/2모, 애호박·당근 1/4개씩, 팽이버섯 1/2봉지, 녹말가루 3큰술, 소금 1/3, 기름 적당량
- 양념 굴소스 1/2큰술, 간장 1작은술, 설탕 1/2작은술, 물 1큰술, 후추 약간, 참기름 1작은술
- 만들기
 1. 두부는 6등분으로 자른 후 소금을 약간 뿌려 10분간 둔다.
 2. 애호박은 껍질 쪽으로만 돌려 깎은 뒤 당근, 피망과 함께 3cm 길이로 가늘게 채 썰고 팽이버섯도 같은 길이로 자른다.
 3. 두부는 물기를 닦은 후 녹말가루를 가볍게 입힌다.
 4. 기름 두른 팬을 달군 후 두부를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
 5. 팬에 손질한 채소를 볶다가 분량의 양념을 넣고 살짝 더 볶아 불을 끈다.
 6. 접시에 두부를 담고 채소를 두부 위에 조금씩 얹어 완성한다.



[사진제공 | 양향자]

Tip. 두부의 잘못된 상식

두부에 식이섬유가 많다고 잘못된 상식을 가지고 있는 경우가 있다. 두부의 식이섬유 비율은 생각보다 매우 낮은 편으로 두부만 섭취했을 경우 변비에 걸릴 수 있게 된다. 즉 두부만 섭취하는 것은 좋지 않으며 채소와 함께 먹는 것이 좋다.