

오늘도 식당 문을 열지만...

<백종원의 골목식당>으로 살펴보는
식당 자영업자의 현실



SBS 예능 <백종원의 골목식당>은 약 4년의 방영기간 동안 44개 골목, 132곳의 식당에 솔루션을 제공했다. 준비 없는 창업과 부족한 경영 마인드, 치솟는 임대료 등 방송에 출연한 사장들에게는 각자의 고충과 사연이 있었다. 시청자들 또한 방송을 보며 식당 운영의 만만치 않은 현실을 여실히 체감했다. 창업의 문턱은 낮지만, 막상 현장에 뛰어들면 고된 노동의 연속인 식품 자영업자의 현실. 그들의 건강을 위협하는 직업병에는 어떤 것들이 있는지 살펴본다.

글 공주영



▶ ■ || 04:54 / 26:02



© <백종원의 골목식당> 홈페이지 메인 사진

#01 골목식당, 겨울바람처럼 차가운 생존 현실

<백종원의 골목식당>은 바람 끝에 선 우리 시대 식당 자영업자들의 치열한 생존 기록을 보여주는 프로그램이었다. 그 속에 담긴 사장님들의 애환은 사실 우리나라 자영업계가 안고 있는 깊은 고민과 맞닿아 있다. 우리나라 자영업자 비중은 매년 꾸준히 감소 추세에 있지만, 2023년 기준 23.2%로 OECD 평균값(15.6%)과 비교하면 여전히 높은 편이다. 경제 규모에 비해 자영업의 몸집이 비정상적으로 큰 셈이다. 자영업자 중 가장 큰 비중을 차지하는 요식업종은 OECD 국가 중 1위를 기록하고 있는데, 이는 우리 노동 시장이 그만큼 불안정하며 많은 이들이 준비되지 않은 상태에서 식당 창업으로 내몰리고 있음을 시사한다.

이러한 과밀 구조 속에서 식당 창업은 '다산다사(多産多死)'의 늪에 빠져 있다. 중소벤처기업부 '창업기업 생존율 현황'에 따르면 음식점(숙박업 포함)의 창업 후 5년 내 폐업률은 2020년 기준 77.2%로 생존율이 극히 낮다. 그럼에도 낮은 진입장벽 탓에 청년층을 중심으로 한 시장 진입은 오히려 가속화되고 있으며, 이는 특정 상권의 과당 경쟁을 더욱 부추긴다. 설상가상으로 코로나19 이후 확산된 비대면 소비문화는 영업 패턴을 완전히 바꿔놓았다. 외식 매출 중 배달 플랫폼 비중이 4배 이상 급증하며 온라인 매출은 늘었지만, 과도한 판매 수수료와 배달료 부담은 영세 업주들의 수익성을 악화시켰다. 결국 고물가, 고금리, 인건비 상승이라는 삼중고 속에 식당 운영은 단순히 '맛'의 문제를 넘어선 치명적인 생존 게임이 되었다.

#02 홀로 주방 지키는 자영업자의 직업병

식당 운영을 위협하는 것은 앞서 언급한 경제적 요인만이 아니다. 식당 자영업자가 겪는 노동 환경 또한 녹록지 않다. 좁은 주방에서 쉼 없이 고된 노동을 반복해야 하기 때문이다. 장시간 서서 일하며 무거운 조리 기구를 반복적으



© <백중원의 골목식당> 방송 캡처

로 사용하는 환경은 자영업자의 신체를 서서히 무너뜨린다. 좁은 동선에서 냄비를 옮기거나 칼질을 반복하며 발생하는 근골격계 질환과 손목터널증후군, 휴식 없이 장시간 서 있어서 생기는 하지정맥류와 허리 디스크는 요식업 종사자들에게 흔한 고질병이다. <백중원의 골목식당>에서 동선을 줄이는 주방 구조 솔루션은 단지 빠른 조리만을 위한 것은 아니다. 그만큼 사장님들의 체력 소모를 줄이는 자구책이기도 했다.

특히 환기 시설이 미비한 환경에서 발생하는 '조리훈'은 비흡연자 비중이 높은 여성 자영업자들에게도 폐암 등 호흡기 질환의 치명적인 원인이 되고 있다. 조리훈은 음식을 조리할 때 발생하는 미세먼지 및 유해가스로, 특히 고온의 튀김, 볶음, 구이 요리에서 많이 발생한다. 급식 조리사의 경우 조리훈에 의한 폐암이 직업병으로 인정되어 산재 처리를 받은 사례도 있다. 하지만 정작 골목식당 자영업자의 건강 문제는 별다른 조명을 받지 못한다. 이들의 목소리를 대변할 조직이 없을뿐더러, 사장인 동시에 노동자라는 이중의 굴레 속에서 자신의 아픔을 스스로 감내해야 하기 때문이다.

#03 개인의 투혼을 넘어, 안전망이 필요한 때

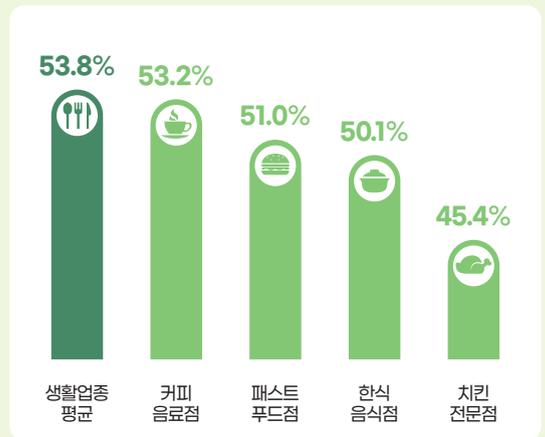
육체적 고통 못지않게 정신적 건강도 위협받고 있다. 매출 부진에 따른 경제적 압박과 소위 '진상 손님'이라 불리는 악성 민원인 응대, 배달 플랫폼의 실시간 리뷰에 대한 압박은 감정 노동의 수위를 높인다. 특히 정당한 피드백을 넘어선 악성 리뷰나 별점 테러는 단순한 기분 상함을 넘어 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 맞먹는 심리적 타격을 입힌다. 휴대폰 알림 소리만 들어도 가슴이 두근거리고 식은땀

이 나는 증상은 요식업계의 새로운 직업병이라 해도 과언이 아니다. 이는 수면 장애, 우울증, 공황장애 등 심리적 직업병으로 이어져 결국 일상과 영업 모두를 마비시키는 결과를 초래한다.

여기에 서비스업 특유의 '감정 노동 후유증'이 더해진다. 속으로는 매출 부진과 신체 통증에 시달리면서도 손님 앞에서는 늘 밝은 표정을 지어야 하는 생활은 '스마일 마스크 증후군'을 유발한다. 또 <백중원의 골목식당> 포방터 돈가스집 사례처럼, 성공한 뒤에도 따라오는 외부의 과도한 관심과 악성 민원은 사장님들을 공황장애라는 막다른 골목으로 내몰기도 한다. 내일의 생존을 장담할 수 없는 불확실성과 365일 쉬지 못하는 고립된 노동 환경 속에서 만성적인 불안장애와 번아웃은 골목식당 사장님들이 짊어진 가장 무거운 직업병이 되었다.

골목식당의 풍경은 밖에서 보기엔 활기찬 일터처럼 보일지 모르지만, 그 이면에는 산재 보험의 보호조차 받지 못하는 자영업자들의 눈물겨운 사투가 숨어 있다. 이제는 식당 자영업자들이 처한 위험한 노동 환경에 대해서도 우리 사회의 따뜻한 시선과 제도적인 안전망이 절실히 필요한 때다. 🍷

100대 생활업종 중 주요 음식료업 3년 생존율



자료 국세청, <창업, 첫해가 고비> 국세통계가 말하는 생활업종 생존율> 보도자료. 2025. 4. 29.