

〈유가족/전문가 기자간담회〉  
**노동자 건강을 위협하는  
근로시간 개편안**

2023. 3. 28(화) 13시

참여연대 지하1층 느티나무홀

주관

쿠팡노동자의건강한노동과인권을위한대책위원회

택배노동자과로사대책위원회

한국노동안전보건연구소 노동시간센터

## 발표

### 전문가가 보는 정부의 노동시간 개편안

1. 정부의 근로시간개편안 1  
: 노동자 건강 위협하는 불규칙노동, 장시간 노동  
김형렬 (한노보연 노동시간센터)

## 입장

### 과로사 유가족 및 동료들이 보는 정부의 노동시간 개편안

1. 김예숙 님 (대신전선 고 최완순 님 부인) 16
2. 장향미 님 (에스티유니타스 고 장민순 님 언니) 19
3. 박미숙 님 (쿠팡 물류센터 고 장덕준 님 어머니) 21
4. 권영국 님 (쿠팡대책위원회 대표, 변호사) 23
5. 한선범 님 (전국택배노조 정책국장) 29

# 취재요청서

배포일  
2023년 3월 24일

매수	참고자료	사진	담당자 : 최민 (한국노동안전보건연구소 상임활동가)
5	○	-	010-7767-9618

## ‘유가족, 전문가 기자간담회’ <노동자 건강을 위협하는 근로시간 개편안>

- 일시 : 2023년 3월 28일 (화) 오후 1시~3시
- 장소 : 참여연대 지하1층 느티나무 홀

1. 윤석열 정부의 ‘근로시간 제도 개편안’이 나온 후, 가장 분노스럽고 가슴이 답답한 사람들 중에 과로사, 과로자살 유가족이 있습니다. 장시간 노동, 불규칙 노동, 야간 노동으로 사랑하는 이를 잃고 사회가 달라지기를 바라며 싸움을 펼쳐온 유가족들 입장에서 시대에 역행하는 이번 근로시간 제도 개편안은 받아들일 수 없는 변화입니다.

2. 이에, 전문가와 과로사로 사망한 노동자의 유가족과 동료들이 입장을 발표하는 기자간담회를 엽니다. 윤석열 정부 근로시간 제도 개편안이 가지고 올 장시간 노동, 불규칙 노동, 야간 노동의 건강 영향을 공유하고, 과로사 유가족과 함께 이들 문제의 심각성을 알리고자 합니다.

3. 이번 간담회에는 장시간 노동으로 사망하신 대신전선 고 최완순 님 부인 김예숙 님, 불규칙 노동 끝에 과로자살하신 에스티유니타스 고 장민순 님 언니 장향미 님, 높은 강도의 야간 노동 끝에 사망하신 쿠광 물류센터 고 장덕준 님 어머니 박미숙 님이 참여하여 정부 근로시간 개편안에 대한 입

장을 밝힙니다.

4. 더불어 서울성모병원 직업환경의학과 교수이자 한국노동안전보건연구소 노동시간센터장인 김형렬 교수가 정부의 근로시간 개편안이 노동자 건강에 어떤 영향을 미치는지 전문가 입장에서 비판합니다.

5. 또한 지금도 야간노동, 장시간노동에 시달리고 있는 쿠팡과 택배노동자들도 참여하여 당사자로서, 동료 노동자로서 정부 근로시간 개편안에 대한 입장을 밝힙니다

6. 전국민적인 반대 여론에 직면하여 청와대와 정부가 갈팡질팡하고 있습니다. 전문가와 유가족의 우려까지 받아들여, 정부가 개편안을 완전히 철회하기를 요구합니다.

7. <노동자 건강을 위협하는 근로시간 개편안> 유가족, 전문가 기자간담회에 많은 관심과 참여, 보도 부탁드립니다.

<첨부 1. ‘노동자 건강을 위협하는 근로시간 개편안’ 유가족, 전문가 기자간담회 개최계획안>

<첨부 2. 기자간담회 포스터>

# ‘노동자 건강을 위협하는 근로시간 개편안’ 유가족, 전문가 기자간담회

◆ 노동자 건강을 위협하는 근로시간 개편안에 대한 노동자 건강 전문가와 과로사 유가족, 동료들의 입장을 전달하는 기자간담회 개최 계획임

○ 공동주최 : 쿠팡노동자의 건강한 노동과 인권을 위한 대책위원회, 택배노동자과로사대책위원회, 한국노동안전보건연구소 노동시간센터

○ 일시 및 장소 : 2023년 3월 28일 화요일 오후1시  
참여연대 지하 1층 느티나무 홀

○ 사회: 쿠팡대책위 집행위원장 김혜진

○ 발표 : 정부의 근로시간개편안 : 노동자 건강 위협하는 불규칙 노동, 장시간노동  
김형렬 (한노보연 노동시간센터, 가톨릭대학교 직업환경의학과 교수)(20분)

○ 입장 : 과로사 유가족/동료가 보는 정부의 노동시간 개편안 (각 10분)

1. 대신전선 고 최완순 님 부인 김예숙 님
2. 에스티유니타스 고 장민순 님 언니 장향미 님
3. 쿠팡 물류센터 고 장덕준 님 어머니 박미숙 님
4. 쿠팡대책위 권영국 변호사
5. 택배노조 한선범 정책국장

전체토론

□ 시간 계획(안)

소요시간	분	주요내용	비 고
13:00~13:10	10	○ 공동주최 단위 소개 및 인사말	사회자
13:10~13:30	20	○ 전문가가 본 ‘노동자 건강 위협하는 정부의 근로시간 개편안’ 발표	김형렬 (한노보연 노동시간센터, 가톨릭대학교 직업환경의학과 교수)
13:30~13:40	10	○ 입장1. 장시간 노동 중심	대신전선 고 최완순 님 부인 김예숙 님 에스티유니타스
13:40~13:50	10	○ 입장2. 불규칙 노동 중심	고 장민순 님 언니 장향미 님 쿠팡 물류센터
13:50~14:00	10	○ 입장3. 야간 노동 중심	고 장덕준 님 어머니 박미숙 님 쿠팡대책위
14:00~14:10	10	○ 입장4. 대책위 입장	권영국 변호사
14:10~14:20	10	○ 입장5. 택배 노동자 동료 입장	택배노조 한선범 정책국장
14:20~15:00	0	○ 질의응답 및 토론 ○ 마무리 인사	사회자

유가족/전문가  
기자 간담회  
노동자 건강을  
위협하는  
근로시간 개편안



- 일시 : 2023년 3월 28일 화요일 오후1시
- 장소 : 참여연대 지하1층 느티나무 홀
- 주관 : 쿠팡노동자의 건강한 노동과 인권을 위한 대책위원회,  
택배노동자과로사대책위원회, 한국노동안전보건연구소 노동시간센터

순서	주제	발표자
발표	정부의 근로시간개편안 - 노동자 건강 위협하는 불규칙노동, 장시간노동	김형렬 (한노보연 노동시간센터)
입장	과로사 유가족 및 동료가 보는 정부의 노동시간 개편안	김예숙 님 (대신전선 고 최완순 님 부인)
		장향미 님 (에스티유니타스 고 장민순 님 언니)
		박미숙 님 (쿠팡 물류센터 고 장덕준 님 어머니)
		권영국 (쿠팡대책위, 변호사)
		한선범 (택배노조 정책국장)

이후 질의응답 및 전체토론

# [발표] 전문가가 보는 정부의 노동시간 개편안

김형렬 (한국노동안전보건연구소 노동시간센터)

## 불규칙 노동이 문제다

- 노동자의 선택이 아닌 자본의 선택

한국노동안전보건연구소 노동시간센터

1

## 발표 내용

- 정부의 노동시간 개편안, 비판
- 장시간노동과 심혈관계질환, 정신건강. 어떻게 관련이 되나?
- 불규칙 노동은 노동자 건강에 어떻게 영향을 주는가?
- 노동시간 개편이 필요합니다.
  - 절대적 노동시간 줄이기와 유연화에 대한 대응
  - 노동시간 특례제도 폐지

2



## 정부는 노동시간 제도 개편을 왜 하는가? (2023년 3월 6일 고용노동부)

- 2018년 근로시간 단축을 위해 주 52시간제를 도입하였으나, 획일적·경직적인 주 단위 상한 규제 방식은 바뀌지 않았습니다. 그 결과, 현재의 근로시간 제도는 근로자와 기업의 근로시간 선택권을 제약하고 날로 다양화·고도화되는 노사의 수요를 담아내지 못하게 되었습니다.
- 이는 선택권과 건강권이 조화되는 **글로벌 스탠다드**와도 맞지 않습니다.
- 산업 현장의 여건을 충분히 고려하지 않고 3년만에 급격히 주 52시간제를 도입한 결과, 많은 기업들이 위법과 적법의 아슬아슬한 경계선 위에서 소위 포괄임금이라는 임금약정 방식을 오남용하여 장시간 근로와 공짜야근을 야기하고 있습니다.
- 또한, 주 상한 규제에 집중된 제도 운영으로 **근로자의 보편적인 건강권과 휴식권**에 대한 논의는 진전되지 못했습니다.

3

- 제도 개편의 지향점은 '선택권', '건강권', '휴식권'의 보편적 보장입니다. 이번 개편은 크게 네 가지 원칙 하에서 추진됩니다.
  - 첫째, 근로시간 선택권 확대
  - 둘째, 근로자 건강권 보호 강화
  - 셋째, 휴가 활성화를 통한 휴식권 보장
  - 넷째, 유연한 근무방식 확산입니다.

4

### 근로시간 선택권 확대

- 월, 분기, 반기, 연단위 유연화
- 근로자대표 제도화
- 하루 4시간 근무시 '근로자가 원하면' 30분 휴게없이 퇴근을 선택

- 이미 사업주에 의한 선택권은 충분히 보장되고 있습니다. 주 52시간 상한제는 법정노동시간 40시간에 12시간을 유연하게 쓰도록 하고 있어, 이를 줄이는 노력이 필요한 상황입니다.
- 노동자의 선택권이 보장되지 않습니다.
- 노동자가 아닌 사업주의 선택권 확대입니다
- 휴게시간은 선택의 문제로 들 수 없습니다.

5

### • 근로자 건강권 보호

- 3중 건강보호장치 마련, 근로일간 11시간 연속휴식 또는 1주 평균 64시간 상한 준수
- 4주 평균 64시간이내 근로 준수
- 관리단위 비례 연장근로 총량 감축, 연단위 70%
- 포괄임금 오남용 발본색원

- 근로자 건강권 보호 방안을 이야기해 주세요. 없어요~
- 개편안이 시행된다면 노동자 건강이 나빠질텐데, 최악으로 가는건 막을거야. 이런 의미. 그런데 어떻게 타이틀이 개편안이 시행된다면 근로자 건강권이 보호된다는 것으로 쓰고 있는지
- 주 52시간 상한제를 주당 69시간, 1주 평균 64시간으로 늘리는 것이 어떻게 건강권을 보호하는 것인지
- 포괄임금 오남용을 발본색원 하는 것은, 그렇게 했어야죠

6

#### • 휴가활성화를 통한 휴식권 보장

- 저축계좌제
- 안식월, 한달살기 등 장기휴가도 가능
- 징검다리 연휴 단체 휴가, 10일 이상 장기휴가 사용 활성화

- "몰아서 장시간 일하는 제도를 도입하게 되면 이론적으로는 장기휴가도 가능할거야. 현장에서 작동이 될지는 잘 모르겠지만, 그렇게 할 수 있지 않을까? MZ세대는 몰아서 일하고 몰아서 쉬는 거 좋아하니까"
- 장기 휴가 가능한 곳이 거의 없을 거라고 말합니다. 이미 공무원들에게 시행되고 있는 제도입니다. 실제 장기휴가 집행률 파악 필요.
- 몰아서 일하면 안됩니다. 몰아서 일하다 과로사 사례... 수없이 많은 사례가 그렇습니다. IT 노동자 사례
- 몰아서 일하지 않아도 휴가 제대로 쓸 수 있게 해야 합니다.
- 현재 주 52시간 상한제, 혹은 이를 개편한 주 48시간 상한제내에서도 얼마든지 저축계좌제, 안식월 등이 가능합니다. 이론적으로는.

7

#### • 유연한 근무방식 확산

- 선택근로제 정산기간 전업종 3개월 연구개발 6개월로 확대
- 근로자가 선택근로적용을 요청할 수 있는 절차 도입

- 노동자들의 생활여건에 맞게 출퇴근 시간 선택제 등 노동자들의 선택권을 확대하는 방안은 필요합니다. 이는 불규칙 노동이 아닙니다. 사업주의 임의적인 선택에 의한 불규칙노동이 아니라 노동자가 자신의 여건에 맞게 선택하는 예측 가능한 노동시간 선택권입니다.
- 이런 제도가 앞서 장시간노동을 시행하는 것을 전제로 확대되는 것은 적절치 않습니다.

8

## 아직도 무엇이 문제인지 모르는 것 같다

- 주 최대 69시간까지 일할 수 있는 고용노동부의 '근로시간 제도 개편방안'이 과도하다는 비판이 쏟아진 뒤 윤 대통령의 '주 60시간 이상은 무리' 언급이 전달되고, 다시 이를 대통령실이 반복하는 듯한 모습을 보이면서 혼란은 가중되는 모양새다. 논란이 이어지자 대통령실 관계자는 <한겨레>에 "취지는 세계적 추세에 맞춰 노동시간을 줄이자는 것"이라며 "개편안에 대해 과도하다는 걱정이 나오니 충분한 여론 수렴 쪽에 방점이 찍힌 것"이라고 말했다. 대통령실 참모들은 "노동시간은 점점 줄어나갈 것"이라며 현행 '주 52시간'과 '주 60시간' 사이에서 조정이 이뤄질 가능성이 높다고 말했다.- 한겨레신문 3월 18일자.

[https://www.hani.co.kr/arti/politics/politics\\_general/1084408.html](https://www.hani.co.kr/arti/politics/politics_general/1084408.html)

실제 생각은 이렇지 않을까?

"주당 12시간을 법정노동시간에 더해 일할 수 있도록 되어 있는 상당히 유연화 되어 있는 우리나라 노동시간제도에 기업은 여전히 노동시간을 늘려 생산량을 늘리던 과거의 방식을 선호하고 있어, 세계적으로 여전히 장시간 노동을 하는 우리나라의 현재 상황에도 불구하고 노동시간에 대한 법적 규제를 풀어 기업이 장시간 노동을 더 시킬 수 있도록 해야 될 것 같다.

지금의 요구는 적어도 이전처럼 주당 68시간까지 할 수 있는 그 정도의 노동시간 유연화인 것 같은데, 그렇게 되면 국민 설득도 어렵고, 진짜 노동자 건강도 걱정되니, "선택권", "몰아서 일하고 몰아서 쉬기" "건강권 보호" "포괄임금제 불법 단속" 등의 방안들과 섞어서 다른 나라에서 시행하고 있는 제도 중에 노동시간 계산단위 등을 선택적으로 가져오면 어느 정도 설득력이 생기지 않을까?"

9

경향신문

### 한국 '주 69시간'에 전 세계 놀랐다...잇따라 외신 보도

입력 2023.03.23 오후 5:01 수정 2023.03.23 오후 9:08 기사활동

 최서은 기자

"미국 CNN방송-워싱턴포스트, 영국 가디언, 스페인 엘파이스, 호주 ABC방송 등 세계 각국의 언론에서도 한국의 노동시간 연장 문제를 이미 보도한 바 있다.

미국 CNN 방송은 지난 20일 "노동자의 정신 건강과 생산성을 향상시키기 위한 노동시간 단축이 전 세계 곳곳에서 인기를 끌고 있지만, 적어도 한 국가는 이를 놓치고 있는 것 같다"며 한국의 노동시간 연장 문제를 전했다."

 fnews.com  
<https://www.fnews.com/news>

고용장관 "주 48.5시간으로 실근로 단축...휴가는 정당한 권리"

4일 전 — [파이낸셜뉴스] 이정식 고용노동부 장관은 20일 정부의 근로시간 개편안에 대해 "최대 주평균 48.5시간으로 줄여 실근로시간을 단축하는 내용"이라고 ...

 kgmaeil.net  
<http://www.kgmaeil.net/news/articleView>

고용장관 "정확히 주 69시간 아닌 주 평균 52시간" - 경기매일

3일 전 — 이 장관은 전날에도 "주 단위로 묶인 연장근로를 풀어 선택지를 넓히고 최대 주 평균 48.5시간으로 줄여 실 근로시간을 단축하는 내용"이라고 강조한 ...

 newsis.com  
<https://mobile.newsis.com/view>

고용장관 "정확한 표현은 주69시간 아닌 주 평균 52시간" - 뉴시스

3일 전 — 이 장관은 전날에도 "주 단위로 묶인 연장근로를 풀어 선택지를 넓히고 최대 주 평균 48.5시간으로 줄여 실 근로시간을 단축하는 내용"이라고 강조한 ...

10



11

## 퇴행이 아니라 개선을 하려면

- 우리나라 노동시간은 여전히 세계 최고 수준이다. 이를 줄이기 위한 노력은 기업 입장에서 중요하다.
- 노동시간이 불규칙한 것은 기업입장에서는 효율을 높일수 있을지 모르지만, 노동자들은 건강에도 좋지 않고, 생활에 어려움을 유발한다 (육아, 대인관계 등). 그래서 불규칙함을 도입하더라도 이를 최소화할 수 있는 규제와 방안이 필요하다.
- 노동시간 계산단위를 주단위가 아닌 월, 분기, 연단위 등으로 유연화하는 것이 정부의 핵심 개편내용이라면, 노동시간이 전체적으로 늘어나지 않으면서, 노동자 건강을 위협하지 않는 최소한의 불규칙을 허용하는 범위를 고려해야 한다.
- 노동시간 유연화를 시도하고 있는 여러 나라의 사례에서, 유연화를 하되 하루단위, 주단위 상한을 두어 불규칙성을 최소화하려는 시도를 중요하게 고려할 필요가 있다. 이에 대한 정부의 고려는 없다.
- 우리나라 현행 주 52시간 상한제는 이미 상당히 유연화 되어 있는 노동시간제도이다. 개편의 출발은 주 단위 상한 시간을 낮추는 것이어야 한다. 노동시간 계산단위를 유연화하더라도 주단위 48시간을 넘지 않아야 한다. 하루단위 노동시간을 규제하는 것도 중요하다.
- 노동자들의 노동시간 선택권이 제도적으로 보장되고, 휴가보장권이 강화되어야 하고, 포괄임금제 남용 막아야 한다.

12

## 장시간 노동과 건강영향

- 장시간 노동은 심장질환, 뇌혈관질환, 정신질환, 사고, 자살, 간질환, 갑상선기능저하증, 비만, 고혈압, 당뇨 등과의 관련성에 대해 국내외 일관된 결과를 보여주고 있음
- 특히 국내 연구에서 이와 관련된 확고한 근거를 보여주고 있음
- 이를 근거로 산재보상보험에서는 장시간 노동과 과로사의 질병인 뇌혈관, 심장질환과의 관련성을 인정하여 일정 시간 이상의 노동을 하는 노동자에서 이들 질병이 발생할 경우 직업병으로 인정하고 있음.

13

J Occup Health 2013; 55: 385-391

Journal of Occupational Health

### Working Hours and Cardiovascular Disease in Korean Workers: A Case-control Study

**Abstract:** Working Hours and Cardiovascular Disease in Korean Workers: A Case-control Study. Incheul Jeon, et al. Graduate School of Public Health, Yonsei University, Republic of Korea.—**Objectives:** Long working hours can negatively impact a worker's health. The objective of this study was to investigate the association between working hours and cardiovascular diseases (CVDs) and to explore CVD subtypes in Korea. **Design:** This was a case-control study in the Occupational Cohort Study (OCS) in 2010. The cases with a CVD (123 cases: 123 cerebral hemorrhage, 57 subarachnoid hemorrhage, 57 myocardial infarction).

ORs in the long-term were 2.90 (95% CI: 1.88–4.52) for working ≥40 hours, 1.73 (95% CI: 1.03–2.90) for working 48.1–52 hours and 3.46 (95% CI: 2.38–5.03) for working ≥52 hours compared with the 40.1–48-hour working group. **Conclusions:** Long working hours are

국내에서 응급실 뇌혈관심장질환 감시체계 자료 이용  
급성심근경색 주당 52시간 이상 근무자 3.29배,  
한달내 주당 60시간 근무자 4.5배 발생위험 증가

Table 3. Odds ratios for specific diseases in relation to working hours

	AMI (n=99)	SAH (n=57)	ICH (n=69)	CI (n=123)
	OR <sup>a</sup> (95% CI)	OR <sup>a</sup> (95% CI)	OR <sup>a</sup> (95% CI)	OR <sup>a</sup> (95% CI)
<b>Short-term working hours<sup>b</sup></b>				
40 h or less	4.54 (2.39–8.63)	2.15 (0.96–4.82)	1.66 (0.76–3.64)	2.46 (1.24–4.88)
40.1–50 h	1.00	1.00	1.00	1.00
50.1–60 h	2.11 (1.03–4.33)	1.19 (0.49–2.89)	1.73 (0.81–3.69)	2.40 (1.25–4.60)
More than 60 h	4.50 (2.23–9.08)	2.84 (1.26–6.41)	2.74 (1.30–5.79)	6.10 (3.33–11.2)
<b>Long-term working hours<sup>c</sup></b>				
40 h or less	4.25 (2.15–8.40)	0.95 (0.35–2.61)	2.96 (1.19–7.41)	3.49 (1.64–7.40)
40.1–48 h	1.00	1.00	1.00	1.00
48.1–52 h	0.96 (0.36–2.57)	1.43 (0.54–3.76)	1.88 (0.65–5.49)	2.78 (1.25–6.17)
More than 52 h	3.29 (1.76–6.17)	1.55 (0.77–3.13)	4.18 (1.95–8.98)	5.17 (2.78–9.63)

14

**Effect of working hours and precarious employment on depressive symptoms in South Korean employees: a longitudinal study**



15

RESEARCH ARTICLE

**The negative impact of long working hours on mental health in young Korean workers**

Sunglin Park<sup>1\*</sup>, Hyungdon Kook<sup>2\*</sup>, Hongdeok Seok<sup>2</sup>, Jae Hyoung Lee<sup>4</sup>, Daeun Lim<sup>4</sup>, Dong-Hyuk Cho<sup>2</sup>, Suk-Kyu Oh<sup>2\*</sup>

PLOS ONE | <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236931> August 4, 2020

40시간 이하 노동자에 비하여 40시간 초과/50시간 초과/60시간 초과 노동자들이 우울증에 걸릴 위험 2.08(1.23-3.53), 2.79(1.44-5.39), 4.09 (1.59-10.55)배, 자살 생각 1.98(0.95-4.10)/3.48(1.48- 8.19)/5.30(1.61-17.42)배 증가

**Table 3. The association between working hours and mental health.**

	Working Hours	Stress		Depression		Suicidal ideation	
		Odd Ratio (95% Confidence Interval)		Odd Ratio (95% Confidence Interval)		Odd Ratio (95% Confidence Interval)	
		Crude	Adjusted model	Crude	Adjusted model	Crude	Adjusted Model
	31-40	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
	41-50	1.46 (1.23-1.73)	1.46 (1.23-1.74)	2.00 (1.18-3.38)	2.08 (1.23-3.53)	1.89 (0.91-3.92)	1.98 (0.95-4.10)
	51-60	2.21 (1.76-2.78)	2.25 (1.79-2.83)	2.46 (1.29-4.71)	2.79 (1.44-5.39)	3.03 (1.30-7.03)	3.48 (1.48-8.19)
	>60	2.46 (1.67-3.62)	2.55 (1.72-3.77)	3.36 (1.33-8.50)	4.09 (1.59-10.55)	4.24 (1.33-13.52)	5.30 (1.61-17.42)

16

Association of long working hours with accidents and suicide mortality in Korea

by Hye-Eun Lee, MD, PhD,<sup>1,2</sup> Inah Kim, MD, MPH, PhD,<sup>3</sup> Hyoung-Ryoul Kim, MD, PhD,<sup>4</sup> Ichiro Kawachi, MD, PhD<sup>2</sup>

**Table 3.** Accident and suicide mortality risk according to working hours. Cox proportional hazard model. [HR=hazard ratio; CI=confidence interval.]

	Working hours	Adjusted HR <sup>a</sup>	95% CI
Total external cause	<35	0.94	0.29-3.04
	35-44	Reference	
	45-52	2.79	1.22-6.40
	>52	2.04	0.88-4.72
Accidents	<35	0.82	0.22-3.14
	35-44	Reference	
	45-52	1.78	0.57-5.52
	>52	0.98	0.32-2.98
Suicide	<35	0.95	0.11-8.39
	35-44	Reference	
	45-52	3.89	1.06-14.29
	>52	3.74	1.03-13.64

<sup>a</sup> Adjusted by age, sex, household income, education, occupation and depressive symptom.

국민건강영양조사 자료와 통계청 사망자료를 연계하여 분석  
35-44시간 근무자와 비교했을때, 45-52시간 근무한 사람이  
3.89배, 52시간 초과 근무자에서 3.74배 자살에 의한 사망 위험 증가

## 장시간 노동은 어떻게 건강에 영향을 미치나

- 장시간 노동 자체가 스트레스 요인으로 작용, 자율신경계, 내분비계 교란, 면역기능의 영향
- 생활습관의 변화 유도
  - 금연을 어렵게 하고, 문제음주, 수면장애, 식습관 영향
  - 이러한 생활습관이 비만, 심혈관계 질환 유발
- 가족에 영향, 일생활 균형 영향





### Long Work Hours and Obesity in Korean Adult Workers

Tae-Won JANG, Hyoung-Ryoul KIM, Hye-Eun LEE, Jun-Pyo MYONG and Jung-Wan KOO

Department of Occupational and Environmental Medicine, College of Medicine, The Catholic University of Korea, Korea

**Abstract:** Long Work Hours and Obesity in Korean Adult Workers: Tae-Won JANG, et al. Department of Occupational and Environmental Medicine, College of Medicine, The Catholic University of Korea—Objectives: The present study aimed to identify the association between long work hours and obesity in Korean adult manual workers and to determine whether the association is mediated by work-related factors.

Obesity is a well-known risk factor for medical diseases including cardiovascular disease, type 2 diabetes, and hypertension. Long work hours are associated with obesity in Korean adult manual workers.



#### RESEARCH ARTICLE

Open Access

### Mothers' Working Hours and Children's Obesity: Data from the Korean National Health and Nutrition Examination Survey, 2008–2010

Goeun Lee<sup>1,2</sup> and Hyoung-Ryoul Kim<sup>1\*</sup>

**Abstract:** Objectives: The aim of this study is to find the association between mothers' working hours and obesity of their children according to children's age and gender. Methods: This study used data from the second and third year of INHANES IV and the first year of KNHANES IV (2008–2010). We calculate odds ratio (OR) and 95% confidence interval (CI) by using survey logistic regression to assess association of mothers' working hours with overweight or obesity of her children. The model was adjusted with household income, mothers' education and obesity and mothers' job characteristics. Results: 13–18 aged boys whose mothers worked under 40 hours per week were higher risk for obesity and overweight (including obesity) than 13–18 aged boys whose mothers worked 40–48 hours. 6–12 aged girls whose mothers worked 40–48 hours per week were more overweight (including obesity) than girls whose mothers worked 40–48 hours per week. 13–18 aged girls whose mothers worked over 60 hours were more overweight (including obesity) than the reference. Conclusion: This study showed that girls' obesity was associated with mothers' long working hours. Long working hours can influence health of workers' family. Keywords: Obesity, Working hours, Childhood and adolescent obesity

**Table 4**  
Odds ratios for smoking in Korean women according to work-related characteristics (N = 2,199)

	Crude OR (95% CI)	Adjusted OR (95% CI)
Occupation		
Nonmanual	1	1
Manual	1.49 (0.76–2.93)	2.34 (1.02–5.36)
Service	2.10 (1.25–3.52)	2.37 (1.28–4.40)
Night-shift work		
No	1	1
Yes	1.55 (0.92–2.60)	1.38 (0.83–2.29)
Hours worked/wk		
<40	1	1
40–48	0.80 (0.45–1.42)	0.76 (0.41–1.42)
49–60	1	1
>60	1.93 (1.10–3.39)	2.21 (1.10–3.75)
	0.74 (0.36–1.52)	0.75 (0.33–1.72)

gender, age, household income, and risk-related factors may also be linked to one smoking and work environment in the National Health and Nutrition Examination Survey to assess association of mothers' working hours with overweight or obesity of her children. The model was adjusted with household income, mothers' education and obesity and mothers' job characteristics. Results: 13–18 aged boys whose mothers worked under 40 hours per week were higher risk for obesity and overweight (including obesity) than 13–18 aged boys whose mothers worked 40–48 hours. 6–12 aged girls whose mothers worked 40–48 hours per week were more overweight (including obesity) than girls whose mothers worked 40–48 hours per week. 13–18 aged girls whose mothers worked over 60 hours were more overweight (including obesity) than the reference. Conclusion: This study showed that girls' obesity was associated with mothers' long working hours. Long working hours can influence health of workers' family.

장시간 노동을 수행하면, 수면에 영향, 식욕의 변화, 호르몬 변화, 인슐린 저항성, 비만, 심혈관계질환

엄마의 노동시간이 길어지면 아이의 비만, 가족의 건강

장시간 노동일수록 흡연을 높아

## 노동시간 유연화와 장시간 노동

- 장시간 노동을 하지 않는 노동시간 유연화는 가능한가?
- 노동시간 유연화는 불규칙한 노동시간이라는 문제와 장시간노동이라는 두 가지 문제를 동시에 가지고 있음.
- 국내에서 논의되는 노동시간 유연화가 왜 장시간노동과 동일한 개념인지
  - 국내 노동시간 유연화 개념, 주당 법정노동시간인 40시간을 기준으로 28시간도 할 수 있고, 52시간까지 할 수 있는 그런 유연화가 아니라, 주당 상한 노동시간인 주당 52시간을 기준으로 상한을 초과하는 노동을 할 수 있게 하는 것임.
  - 이미 주당 52시간 상한제를 두는 것 자체가 노동시간 유연화임. 법정노동시간이 주당 40시간임에도 주당 52시간까지 할 수 있다는 유연화
- 월단위 주단위 평균 노동시간이 동일하더라도 하루에 장시간 노동을 하는 것, 불규칙한 노동을 하는 것도 문제가 있는데, 이에 대한 문제의식이 부족함

**The effect of long working hours on cerebrovascular and cardiovascular disease; A case-crossover study**

Kyong-sok Shin MD, MPH, Yun kyung Chung MD, PhD ✉ Young-jun Kwon MD, PhD, Jun-Seok Son MD, PhD, Se-hoon Lee MD, PhD ✉

- 산재승인 자료 1042명을 대상으로 case-crossover 분석을 시행한 연구 (Shin 등, 2017)에서는 발병 전 1-7일 (위험기간)의 노동시간과 발병 전 8-30일 (대조기간)의 노동시간을 비교했을 때 주당노동시간이 대조기간에 비해 10시간 늘어날 경우 뇌심혈관질환 위험은 OR=1.45 (95% CI 1.22-1.72)로 높아졌다.
- 노동시간의 변화 (증가)가 위험요인

21

**Table 2. Summary of the studies across hours on duty (accident rate).**

References	Industry type	Country	10h shift	12h shift	Over 12h
[62]	Textile	Canada	-	0.55	-
[79]			1.69	1.92	2.23
[63]	미국, 캐나다, 독일, 호주, 한국 등에서 진행한 연구를 총괄하여 정리		-	1.01	-
[64]			-	0.34	-
[81]	하루중 8시간 근무때 보다 10시간 근무때 15%,		1.58	0.73	-
[72]	12시간 근무때 38%, 12시간 초과하면 147% 사고 발생 증가		1.18	1.98	-
[73]			-	1.38	1.84
[80]			1.19	1.21	1.88
[74]		USA	-	2.02	-
[70]	All industries	Korea	0.95	1.21	3.94
[71]	All industries	Korea	1.60	3.00	-
[75]	NHIS	USA	1.08	1.26	-
<b>Average</b>			<b>1.15</b>	<b>1.38</b>	<b>2.47</b>

Based on seven studies, the review showed that the risk of occupational injury was 15% higher for 10-hour working days compared to 8-hour working days (Table 2). Twelve comparisons were found between 8-hour and 12-hour working days, showing that working 12 hours increased the risk of occupational injury by 38%. Four studies showed a 147% increase in occupational injuries when working more than 12 hours per day.

Long Working Hours and Shift Work as Risk Factors for Occupational Injury  
Article in The Ergonomics Open Journal · October 2016

22

RESEARCH

Open Access



## Variability in daily or weekly working hours and self-reported mental health problems in Korea, Korean working condition survey, 2017

Hye-Eun Lee<sup>1,2\*</sup>, Myoung-Hee Kim<sup>3</sup>, Min Choi<sup>1</sup>, Hyoung-Ryoul Kim<sup>4</sup> and Ichiro Kawachi<sup>2</sup>

**Table 3** Adjusted odds ratio (95% confidence interval) of anxiety according to variability in daily or weekly working hours by total weekly working hours, Korean Working Condition Survey, 2017

Variability in daily or weekly working hours	Working hour per week		
	31-40	41-52	> 52
<b>Total</b>			
No	Reference	1.18 (0.88-1.57)	1.25 (0.83-1.87)
Yes	<b>2.34 (1.55-3.52)</b>	<b>3.07 (2.18-4.33)</b>	<b>3.75 (2.39-5.88)</b>
<b>Men</b>			
No	Reference	<b>1.69 (1.12-2.57)</b>	1.36 (0.76-2.46)
Yes	<b>3.27 (1.83-5.86)</b>	<b>5.18 (3.31-8.09)</b>	<b>4.69 (2.63-8.37)</b>
<b>Women</b>			
No	Reference	0.75 (0.49-1.14)	1.14 (0.66-1.98)
Yes	1.50 (0.91-2.47)	0.87 (0.49-1.57)	<b>3.21 (1.49-6.94)</b>

\*Adjusted by age, sex (total sample), education, occupation, industry, salary and workers' choice of working hour, overtime pay

23

국내 근로환경조사 자료 이용.  
 일단위, 주단위 불규칙 노동을 하는 사람들은  
 노동시간이 장시간이 아닌 상태에서도 불규  
 칩 노동만으로 불안장애 심화됨.

## 주말근무와 우울증

*Chronobiology International*, 2015; 32(2): 262-269  
 © Informa Healthcare USA, Inc.  
 ISSN: 0742-0528 print / 1525-6073 online  
 DOI: 10.3109/07420528.2014.965826

**informa**  
 healthcare

ORIGINAL ARTICLE

### Weekend work and depressive symptoms among Korean employees

Hye-Eun Lee<sup>1</sup>, Hyoung-Ryoul Kim<sup>1</sup>, Jung-Ok Kong<sup>1,2</sup>, Tae-Won Jang<sup>1</sup>, Jun-Pyo Myong<sup>1</sup>,  
 Jung-Wan Koo<sup>1</sup>, and Inah Kim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Occupational and Environmental Medicine, College of Medicine, The Catholic University of Korea, Seoul, Republic of Korea, <sup>2</sup>Department of Preventive Medicine, Graduate School of Medicine, Kangwon National University, Chuncheon, Korea, and <sup>3</sup>Department of Occupational and Environmental Health, Yonsei University Graduate School of Public Health, Seoul, Korea

노동시간이 동일하더라도 한달에 4일 이상 주말근무를 한 경우, 남자는 45%, 여성은 36% 우울증상 증가

24

## 노동시간 유연화와 노동자 건강

- 지금 논의되고 있는 노동시간 유연화는 장시간 노동과 연동되어 있다.
- 장시간 노동이 노동자들의 건강을 위협하는 것은 명확한 근거를 갖는 사실이다.
- 장시간노동이 동반되지 않는 노동시간 유연화, 불규칙한 노동도 노동자들의 건강에 영향을 미친다.
- 불규칙노동이 노동자들의 건강에 영향을 미친다.

25

## 정부의 노동시간 개편안에 대한 제안

- 법정노동시간 주 40시간제를 명확히 해야 함
- 주 52시간제라는 표현 자제.
- 주당 52시간 상한제는 이미 상당히 유연화된 노동시간제도임. 노동시간이 매우 유연함. 개편이 필요함.
- 불규칙 노동이 건강에 영향을 줄 수 있음을 고려할 때, 노동시간 상한의 단위를 늘리는 것은 문제가 있음.
- 다만, 여러 나라에서 사업주의 선택권을 확대하며 주단위 노동시간 상한을 월단위, 분기단위, 반기 단위, 혹은 연단위로 개편하고 있는 점을 고려하여 여러 나라들에서 취하고 있는 방식을 고려해 볼 수 있음.
- 이때, 월, 분기, 연 단위 유연화를 하는 대부분의 나라가 주단위, 일단위 노동시간 상한을 두고 있음
- 월단위, 분기단위, 반기단위, 연단위로 노동시간 계산하되, 연단위로 312시간(52주\*6시간)을 넘지 않아야 하고 (핀란드는 1년 250시간), 주당 48시간을 넘지 않고 하루 10시간을 넘지 않도록(독일의 사례). 불규칙성을 최소화 할 수 있는 방안을 제시할 필요가 있음.

26

- 노동시간 유연화를 하더라도 주당 노동시간 상한을 두어야 함. 현재 52시간 상한은 너무 높음. 주당 48시간을 상한으로 하고, 하루 노동시간 10시간을 상한으로 하는 유연화 도입 필요
- 노동시간 특례제도 폐지
  - 노선 버스 운전노동자 특례제도에서 삭제 (2018년)
    - 경기도 광역버스 하루 17시간 운전, 일주일 84시간 운전. 사고의 위험 높음. 실제 사고 발생.
    - 다른 나라에서는 버스 운전노동자들의 운전시간 규제(유럽, 일본, 미국, 호주 등, 평균 주당 45시간 전후)
  - 보건의료 종사자, 환자의 생명, 안전 위협하는 상황. 폐지해야
  - 택시 노동자
  - 화물차, 특고 노동자

27

## 우리가 해야 할 일이 많아요. 정말 노동시간 개편이 필요해요~ 정부가 노력해 주세요.

- 야간노동 규제가 없는 나라
  - 쿠팡 물류센터 노동자
  - 한달 내내 야간노동만 해도 문제 없는 나라
  - 왜 가이드라인조차 없냐는 질문에 그런 노동이 가능할거란 생각을 못해봤다는 고용노동부
  - 규제가 없으니 불법이 아니라는 기업
  - 교대제를 운영하기에 불편한 고용형태 (일용직을 교대제 운영할 수는 없잖아요?)
- 불규칙 노동의 상징
  - IT 노동자
  - 하루 몇 시간 노동하세요? 96시간동안 집에 못가고 있어요.
  - 다시 이전 처럼 노동을 해야 생산성이 높아진다고?

28

- 
- 근로기준법이 아예 적용이 안되요.
    - 주당 60시간도 어렵다는 택배 노동자
  - 근로기준법 59조 노동시간 특례, 주당 52시간 상한, 안 지켜도 됩니다~
    - 보건의료 노동자, 택시 노동자
    - 국민의 안전을 위해 오히려 더 규제해야 하는 거 아닌가요?
    - 노선버스도 이제 52시간 상한을 지키고 있어요

## [입장1] 유가족이 본 근로시간 개편안

김예숙 (대신전선 고 최완순 님 부인)

제 남편은 이름이 최완순입니다. 대신전선이라는 회사에서, 2교대 야간근무를 했습니다. 일주일 야간, 일주일 주간을 하는 2교대였는데요, 야간은 하루에 14시간, 주간은 10시간인가 11시간인가를 일하면서 교대를 하는 회사에서, 야간 근무 중 현장에서 사망했습니다. 저는 최완순 씨의 부인 김예숙입니다.

제 남편은 전선회사에서 야간 도중에 과로로 쓰러진 상태에서 그냥 그 자리에서 사망을 한 그런 경우거든요. 근데 우리 남편의 근무 조건이 아주 심각했습니다. 전선을 만드는 회사이다 보니까 오더가 전선 길이로 떨어지나 봐요. 그러면 그 길이가 다 나올 때까지 중간에 기계를 멈출 수가 없다고 그러더라고요. 그래서 그게 사실인가 확인을 해보니까 동료들 증언이 정말 그게 맞더라고요.

그러다 보니 우리 애기 아빠의 근무 조건이 어떤 조건이었냐 하면 토요일에 특근이 들어가면, 그래서 토요일 오전에 근무를 시작하면, 주말 동안 일을 하는데, 이 회사가 (음성에 있는데) 원래 안산에서 이주해온 회사이기 때문에, 그 쪽에서 온 기술자들은 주말에 집으로 가는 거예요. 그러면 이제 우리 애기 아빠가 토요일 오전에 근무를 시작해서, 오더를 받아서 하다보면 일요일까지, 일요일 오전이면 24시간이잖아요. 그런데 일요일, 24시간을 넘어서, 일요일 저녁까지, 저녁 8시쯤에 왔나? 그러니까 이게 몇 시간을 한 거냐고요. 그리고 이제 그다음 월요일 날은 야간을 들어가니까 야간 들어가기 전까지 쉴 시간이 있다, 그렇게 해서 오더를 받아서 하는 거예요.

그래서 제가 그 당시에 팔팔 뛰었어요. 호구냐고. 너무나 심하게 그렇게 일을 시키니까 엄청 속상하더라고요. 그래서 제가 막 무슨 일을 이따위로 하냐고 막 이렇게 얘기를 했는데, (애기 아빠가) 그런 얘기를 하더라고요. 이게 오더가 하는 일에, 오더가 당신이 맡

---

하는 대로 내가 하고 싶은 시간만큼 근무할 수 있는 조건이 아니라고 이렇게 얘기를 했어요.

그래서 내가 그런 다음에, 사고가 난 다음에 회사에 가서 내가 얘기를 했어요.. 그렇게 오다가 떨어지는 경우가 있을 수가 없다. 사람이 그게 어느 정도 잠을 안 자고 그걸 본다는 거 자체가 말이 안 된다고 내가 막 펼 펼 뛰니까 회사에서는 요구한 예가 없다. 본인이 원해서 일을 했대요. 너무 기가 막히는 그런 얘기를 하더라고요. 그래서 내가 동료들한테 ‘이게 맞냐?’ 나는 남편한테 그렇게 들었는데, 그게 믿어지지 않아서 그 시간에 한 사람이 그렇게 교대 없이 일을 한다는 그 자체가 회사에서 그런 오다를 한 사람한테 내려준다는 그게 도저히 이해가 안 갔어요. 그래서 동료들한테 물어봤어요. 몇 사람한테 물어보니까 맞다고 전선 길이가 중간에 도저히 기계를 세우면 불량이 나기 때문에 그거를 할 수가 없대요

그렇게 근무를 하는 그런 조건도 있는데 지금 그 시간이 연장돼서 그냥 기본 시간이 늘어난다? 그러면 그런 업체들, 우리 얘기 아빠 같은 회사에서는 마음 놓고 그냥 마음 놓고 시켜도 된다는 그게 허락이 되는 거잖아요.

그리고 또 몰아서 일을 하고 몰아서 쉰다? 나는 그 부분이 너무 화가 나더라고요. 그거는 정말 이거는 뭐야? 사람을 기계로 아는 것도 아니고 정말 이걸 있을 수가 없다. 이해가 안 된다. 좀 우리 같은 경우를 당한 사람 입장에서는 그 뉴스를 보고 진짜 이걸 말이 되나? 저 사람은 도대체 근로자를 뭘로 생각하나? 사람을 사람으로 보는 거 아닌가? 한 나라의 통수가 돼가지고 근로자의 그 입장을 전혀 생각을 안 하는구나 싶은 생각이, 아무것도 모르는 사람이 통수? 이런 생각, 그런 느낌을 받았어요.

나는 젊지도 않고 나이가 있는 사람이라 아무것도 생각은 할 수 없어요. 지식이, 근로에 대한 지식이 풍부한 것도 아니예요. 하지만 우리 남편을 경험상으로 봤을 때 근로시간이, 그때 많은 사고들로 인해서, 근로시간이 기본 시간이 조정된 걸로 알고 있는데 그거를 이제 와서 풀어준다 그러면은 우리 같은, 우리 아기 아빠가 일하던 그런 회사 같은 경우에는 근로시간이 늘었으니까라는 의미 하에 거기 그냥 마음대로 또 그렇게 그런 시간이



주어질 거 아니냐 이거지.

당시에도 전선업계에서는 그게 흔한 일이다라는 걸로 인해서 산재를 요구한다는 것 자체를 우습게 생각하더라고요. 그건 있을 수 없는 일이다라는 그런 인식을 갖고 있더라고요. 전선 업체에서는 그건 흔한 일이다. 이렇게 인식을 하고 있더라고요.

그런데 이게 그러고 나서 아끼 아빠 사건이 일어나고 근로시간이 조정이 되고 그러고서는 근로계약서라 그러나? 이거를 다 수정을 해서 이렇게 바뀌었다고 얘기를 들었거든요. 그런데 지금 다시 기본 시간이 는다 그러면은 고용주들한테는 어떤 인식을 주겠어요? 이제 늘었으니까, 장시간 일 시키는 게 까다롭지 않으니까라는 그런 인식을 할 거 아니냐고요. 이런 생각에 굉장히 뭔가 이 나라에서 근로자들에 대한 인식을 못하고 있는 거 아닌가 싶은 생각이 들고 조금 약간 굉장히 화가 나는 그런 느낌을 받았어요.

근로자는 자기의 권리를 위해서 항상 자기 입장을 좀 직시를 하고 주장할 건 주장해야 된다고 생각을 하고요 그리고 고용주도, 나라의 법으로 고용주에 대한 교육이 필요하다고 생각을 하고요. 그 법에 대해서 고용주에 대한 인식 교육이 필요하다고 생각을 해요. 그게 권력을 주고 나아가는 게 아니잖아, 근로자들은. 서로 상부상조 하면서 일하는 건데, 그런 애사심을 갖고 일하는 데 대해서 고용주들의 정신이 바뀌어야 한다고 생각을 해요.

그리고 나라 정치를 하는 사람들도, 근로자가 지금 대한민국의 근로자가 몇 프로인데 근로자를 무시하고는 나라 경제를 어떻게 하겠다는 거예요? 그거는 말이 안 된다고 나는 생각을 해요. 아니 지금 근로자들이 대한민국 국민 중에 그 많은 프로티지를 수용하고 있는데 그거를 무시하고 나간다? 그거는 있을 수가 없다고 나는 생각을 해요. 그래서 정치하는 분들도 그 부분을 인식을 해야 되고 그 근로자에 대한 존중심 그것도 좀 가져야 되고 고용주에 대한, 법에 대해서 고용주에 대해서 그게 어느 정도 교육이 필요하다고 생각해요. 인식 자체가 바뀌어야 된다고 생각해요.

저는 개인적으로 그렇게 생각합니다.

---

## [입장2] 과로사 유가족이 보는 정부의 노동시간 개편안

장향미 (에스티유니타스 고 장민순 님 언니)

안녕하세요. 저는 유명 인터넷 강의업체 에스티유니타스에서 웹디자이너로 일하던 중 극심한 과로와 상사의 직장괴롭힘에 시달리다 2018년 1월 과로자살로 세상을 떠난 장민순의 언니 장향미입니다. 얼마 전 정부에서 발표한 근로시간 개편안에 대해 과로사로 하나뿐인 동생을 잃은 당사자로서 정말 우려가 많습니다.

현재 장시간 노동을 야기하는 가장 큰 원인 중 하나로 포괄임금제의 남용 문제를 꼽을 수 있습니다. 제 동생이 일했던 에스티유니타스 역시 포괄임금제를 적용한 사업장이었습니다. 사실 포괄임금제는 업무 특성상 추가 근무수당을 정확히 집계하기 어려운 직업, 예를 들면 신문기자 같은 직업일 때 적용하는 임금 지급 방식입니다. 그런데 추가근무수당을 명확하게 집계할 수 있는 직업군에도 포괄임금제를 남용하고 있는 것이 지금의 현실입니다. 현재 우리나라 대기업만 보더라도 10 곳 중 6곳 이상이 일반 사무직에게도 포괄임금제를 적용하고 있습니다. 기업들이 이렇게 포괄임금제를 남용하는 이유는 명확합니다. 바로 인건비를 절감할 수 있기 때문입니다.

저와 제 동생이 일했던 IT업계는 포괄임금제를 악용하는 대표적인 곳입니다. 제 동생이 에스티유니타스에 입사한 첫해와 이듬해인 2015년과 2016년에 체결한 근로계약서를 보면, 월 연장근로 69시간과 야간근로시간 29시간을 미리 약정한 포괄임금으로 산정하였습니다. 이는 근로복지공단이 과로사 산재 여부를 판단하는 기준인 질병 발병 전 12주 평균 업무시간인 52시간을 초과하는 근무시간입니다.

제가 현재 근무하고 있는 넷마블을 비롯해 네이버, 카카오와 같은 유명 IT 대기업 역시 불과 얼마 전까지 포괄임금제를 적용해 왔던 사업장이었고 노조의 출현과 여론의 비판 속에서 지난 2018년 자체적으로 포괄임금제를 폐지했습니다. 그러나 이는 일부 대기업의 사례일 뿐, 여전히 대다수의 IT기업에서는 포괄임금제를 남용하고 있고 그곳에서 일하는

수많은 직장인들이 지금 이 순간에도 과로와 공짜 야근에 시달리고 있습니다.

과로사 위험을 높이는 요인으로 초장시간 노동 뿐만 아니라 불규칙한 노동시간의 문제도 있습니다. 정부의 근로시간 개편안은 현재 주단위로 제한하는 연장근로시간 단위를 월, 분기, 반기, 연단위로 다양하게 늘릴 수 있도록 하겠다는 것입니다. 개편안의 연장근로시간 상한이 주 69시간인지 주 60시간인지는 일단 둘째치더라도 정부가 홍보하는 것처럼 일할 때 몰아서 일하고 쉴 때 몰아서 쉬는 것이 지금과 같은 근로환경에서 과연 가능한 것인지, 설사 가능하다고 해도 일하는 사람의 건강에 좋을지 의문입니다.

IT업계에서 프로젝트 론칭이 임박한 시점에 몰아치듯 야근과 철야가 반복되는 연장근로가 이루어지는 기간이 있는데, 짧게는 일주일 길게는 3개월 넘게 지속되기도 합니다. 게임업계에서는 이것을 크런치모드라고 부릅니다. 이와 같은 불규칙한 노동시간은 신체 건강 뿐만 아니라 정신건강에도 악영향을 끼친다는 사실이 이미 여러 연구에서도 증명되었습니다. 굳이 연구논문을 찾아보지 않아도 직접 겪어본 경험상 알 수 있습니다. 넷마블에서는 2016년 론칭을 앞둔 게임 개발자가 과로사로 목숨을 잃었고 2016년 당시 에스티유니타스 직원들의 우울증 유병률은 300인 이상 사업장 대비 약 2배 가까이 높았습니다. 정부가 좋아하는 MZ노조를 비롯해 이미 다수의 일하는 국민들은 정부의 개편안이 지금보다 연장근로시간을 더 늘리는 제도가 될 것으로 보고 있습니다. 현재 주 52시간 제도 하에서도 연장근로시간 제한이 잘 지켜지지 않고 과로사가 속출하는데, 연장근로시간 제한을 더 늘리는 것이 어떻게 노동자의 휴식권을 보장하는 해법이 될 수 있는지 도무지 이해할 수 없습니다. 정부는 근로시간 개편안 도입을 논하기 전에 오랫동안 기업들이 악용해 온 포괄임금제를 전면 폐지하여 공짜 야근 관행을 먼저 뿌리뽑아야 합니다. 노사가 서로 대등한 힘을 가지지 못한 현상황에서 노동자가 자율적으로 노동시간 선택권을 가질 수 있도록 하는 제도라는 포장은 공허한 말장난에 불과할 뿐입니다. 만약 정부가 진정으로 노동자의 휴식권을 보장하길 원한다면 이번 근로시간 개편안은 완전히 폐기하는 것이 맞습니다.

경청해주셔서 감사합니다.

---

## [입장3] 과로사 유가족이 보는 정부의 노동시간 개편안

박미숙 님 (쿠광 물류센터 고 장덕준 님 어머니)

안녕하십니까? 저는 2020년 10월 12일 칠곡쿠광물류센터에서 근무하다 과로로 사망한 장덕준의 엄마입니다. 사망 당시 아들의 나이는 만27세였습니다. 태권도4단의 건강한 청년이었습니다. 지병도 없었습니다. 담배나 술은 거의 하지 않았습니다.

아들이 죽고 부검을 통해서야 밝혀진 사망원인이 급성심근경색이었습니다. 건강한 젊은 청년의 사망원인으로는 받아들이기 어려운 결과였습니다. 어떻게 20대의 건강한 청년이 갑작스럽게 죽을 수 있습니까?

2021년 2월 9일 근로복지공단에서 업무상 재해에 의한 사망이라고 판정했습니다. 발병 1주 전 62시간 10분, 발병 전 2주에서 12주간 평균 58시간 18분을 근무했다고 발표했습니다. 20대인 건강한 청년도 장시간의 노동에 허무하게 목숨을 잃을 수 있다고 근로복지공단에서 판정을 내렸습니다. 장시간의 노동이 20대도 안전하지 않다고 아들이 확인시켜 주었습니다. 아들의 갑작스런 죽음은 남은 가족들에게 견딜 수 없는 고통의 시간으로 남았습니다. 아들이 떠난 2년6개월의 시간 동안 약이 없으면 잠을 잘 수도 없고 일어나는 술병과 자책의 시간으로 하루하루를 보내고 있습니다. 남은 가족들과는 함께 밥을 먹는 것도, 죽은 아들의 이야기를 나누는 것도 피하게 되었습니다. 얼마 전 있었던 조카의 결혼식에서는 아들의 얼굴이 떠올라 식을 끝까지 보지 못하고 식장을 나왔습니다. 명절에는 아들의 제사를 지내는 것으로 다툼을 하게 되어 명절은 너무 피하고 싶은 날이 되었습니다. ‘언제까지 오빠의 일에 매달려 있을 거냐?’ 는 아이의 원망 섞인 말과 눈물 맺힌 눈을 바라볼 때는 가슴이 무너져 내리고 멍해집니다. 살아 있는 것이 고통입니다.

만약에 아들이 쿠광에 다니지 않았다면, 좀 더 빨리 그만두게 하였다면, 좀 더 빨리 쓰러진 아들을 발견했다면, 부모인 우리가 더 부자였다면, 그러면 지금 아들은 우리 곁에 있을 수 있지 않았을까? 늘 자책하며 아들이 우리 곁을 떠나기 전으로 시간이 돌아갔으

면 하는 꿈을 꿉니다.

살기 위해 일을 하는 곳이 죽음으로 가는 일이 되어서는 안됩니다. 얼마나 더 많은 희생을 바랍니까? 우리와 같은 일로 소중한 가족을 잃고 고통 속에 살아가는 가정이 없기를 바랍니다.

2023년 3월 28일 고 장덕준의 모 박미숙

## [입장4] 근로시간 제도 개편방안이 포괄하고 있는 실체는?

권영국 변호사(쿠팡 대책위원회 대표)

지난 3월 6일 정부는 비상경제장관회의에서 근로시간 제도 개편 방안을 확정하고 발표했다. 2018년 근로시간 단축을 위해 주52시간제를 도입하였으나 획일적 경직적인 주 단위 상한 규제 방식은 근로자와 기업의 근로시간 선택권을 제약하고 날로 다양화 고도화 되는 노사의 수요를 담아내지 못하게 되었으며, 이는 선택권과 건강권이 조화되는 글로벌 스탠다드와도 맞지 않는다고 했다.

정부의 근로시간 제도 개편방안은 다음과 같다.

첫째, 연장근로 관리를 현행 1주에서 월, 분기, 반기, 연 단위로 운영할 수 있도록 선택권을 부여한다는 것이다(선택권 보장).

둘째, 근로자 건강권 보호강화를 위해 근로일간 11시간 연속휴식 또는 (휴식 없이) 1주 64시간 상한을 준수하도록 하고(연속 휴식 시간을 부여하지 않는 경우 4주 평균 64시간 준수), 야간근로에 대한 건강보호 가이드라인 연내 보급하겠다는 것이다(건강권 보호).

셋째, 현행 보상휴가제를 근로시간 저축계좌제로 확대 개편하여 임금 또는 휴가로 선택할 수 있는 제도적 기반 마련하여 한달의 장기휴가도 가능하게 하겠다는 것이다(휴가 활성화 통한 휴식권 보장).

넷째, 유연한 근무방식을 확산하기 위해 선택적 근로시간제의 정산기간을 전업종 1개월, 연구개발 3개월에서 각각 3개월, 6개월로 확대한다는 것이다(유연한 근무방식 확산). 선택근로제는 근로자가 근로일과 근로시간을 결정하여 근로자의 시간주권 강화에 가장 적합한 제도라고 했다.

정부는 ‘근로자의 선택권, 건강권, 휴식권 보장’을 위한 근로시간 제도 개편방안이라고 홍보하고 있다. 과로를 조장하면서 근로자의 권리를 보장한다고 한다. 한마디로 지나가던 소가 웃을 일이요, 손바닥으로 하늘을 가리는 일이요, 자국민을 대놓고 기망하는 일이다.

## <근로자의 건강권 보장 방안이라는 주장에 대해>

정부의 개편방안에 따르면, 근로일간 11시간의 휴식시간을 부여하면 1주 6일 근무 시 69시간, 1주 7일 근무 시 80.5시간까지 일을 몰아서 시킬 수 있게 된다. 연속 휴식 시간을 부여하지 않는 경우에도 4주 평균 64시간 준수를 한도로 1주 64시간 노동을 시킬 수 있다.

연장근로 관리 단위를 분기(3개월)로 하는 경우를 예로 들면, 연장근로를 140시간(52시간 \* 3개월 \* 90%)을 시킬 수 있게 되는데, 1주 6일 근무 시 4.8주<sup>1)</sup> 동안 주 69시간 노동을 지속할 수 있다. 3개월 단위로 약 5주간 하루 13시간(실근무 11.5시간 + 휴게시간 1.5시간)씩 공장에 붙잡아 둘 수 있고, 근로일간 11시간의 연속 휴식시간을 주지 않더라도 1주 64시간 노동을 5.8주간(약 1개월 반) 지속할 수 있다.

업무상 만성적 과로에 대한 고용노동부 고시기준은 발병 이전 1개월(4주)간 1주 평균 근무시간이 64시간을 초과한 경우 또는 발병 이전 3개월(12주)간 평균 근무시간이 60시간을 초과한 경우로 정하고 있다. 그런데 연장근로 관리 단위를 분기로 하게 되면 연속휴식 시간 부여 시 4.8주 동안 1주 평균 근무시간 69시간까지 근무를 시킬 수 있으므로 과로사 기준을 훨씬 초과하고 있음을 알 수 있다.

더구나 업무상 단기적 과로에 대한 고용노동부 고시기준에 따르면 발병 이전 1주일 이내 업무량이나 업무시간이 일상 업무보다 30% 이상 증가한 경우나 책임 및 작업환경의 변화 등으로 일반인이 적응하기 어려운 정도로 바뀐 경우인데, 1주 40시간 근무하다가 1주 69시간을 일하게 되면, 업무시간이 무려 72.5%<sup>2)</sup> 증가하여 단기적 과로의 기준을 두 배 이상 초과하게 된다.

주당 근로시간은 1953년 주 48시간, 1989년 주 44시간, 2003년 주 40시간으로 단축되어 왔다. 문제는 노동부의 ‘1주일’에 대한 행정해석이였다. 1주일에는 휴무일인 일요일이

1) 140시간/(69시간-40시간) = 4.8주

2) (69-40)/40 \*100= 72.5%, 1일 단위로 계산하더라도 (11.5-8)/8\*100 = 43.75%

나 토요일은 포함되지 않는다는 것이었다. 그로 인해 2003년 주 40시간제로 근로시간이 단축되었음에도 주중 5일 근로시간 40시간에 당사자 합의를 통해 가능한 12시간의 연장근로, 토·일요일 휴일근로 각 8시간을 합쳐 주당 68시간 근로가 버젓이 허용되었다. 잘못된 행정해석을 통제하기 위해 2018년 개정 근로기준법은 ‘1주란 휴일을 포함한 7일을 말한다’ 라고 정의하여 주 52시간 상한제가 비로소 가능하도록 했다. 세계 최장을 자랑하던 근로시간을 단축하기 위해 어렵게 도입된 것이 바로 주52시간 상한제였음에도 다시 주당 68시간 근로로 되돌리려고 하고 있다.

정부의 근로시간 제도 개편방안은 과로사를 촉진하고 있는 방안임은 어렵지 않게 알 수 있다. 그럼에도 근로자의 건강권 보호방안이라고 이름을 붙인 것은 자기기만이다.

### <근로자의 선택권과 시간 주권 보장 방안이라는 주장에 대해>

윤석열 정부가 발표한 근로시간 제도 개편방안은 근로자의 근로시간에 대한 선택권을 보장하고 시간 주권을 강화하겠다고 하고 있다.

현재 노동조합 조직율은 14%이고, 미조직 노동자들의 비율은 86%에 이른다. 근로자의 근로시간에 대한 선택권은 자주적인 노동조합이 존재하고 교섭력의 대등성이 확보되었을 때만이 가능한 일이다.

한 예를 들어보자. 바리스타 정규직 고용을 자랑하고 있는 스타벅스의 선택근로제 사례다.

스타벅스 취업규칙 제56조(시업, 종업 시각 및 휴게시간)	
시업 09:00	종업 18:00
1. 회사의 시업 및 종업시각은 다음과 같다. 2. 제1항의 시업 및 종업시각은 사업장별 특성에 따라 탄력적으로 지정하여 운용할 수 있다. 각 사원의 시업 및 종업시각은 개인별 근무편성표에 따른다.	
제59조(선택적 근로시간제)	
1. 회사는 제56조의 규정에 불구하고 사원의 업무 능력 향상과 여유 있는 사회생활	



기회증대를 위하여 필요 시 특정부서에서 근무하는 18세 이상의 사원에 대하여는 시업 및 종업시각을 사원이 결정할 수 있도록 하여야 한다.  
 2. 회사는 제1항의 규정에 의하여 사원을 근무시킬 경우에는 근로시간 및 기간 등에 대해 근로자대표와 서면합의를 하여야 한다.

스타벅스 취업규칙에 따르면 원칙적으로 시업과 종업시각을 각각 오전 9시와 오후 6시로 정하고 있으며 근로시간에 따라 4시간당 30분의 휴식시간이 주어진다.

그런데 원칙 규정 바로 아래 항에서는 시업과 종업시각을 사업장별 특성에 따라 탄력적으로 지정하여 운영할 수 있도록 하고 각 사원의 시업 및 종업시각을 개인별 근무편성표에 따르도록 정하고 있다. 2022년 바리스타 직군의 근무시간을 보면 1일 5시간 근무를 하지만 근무시간과 근무요일이 매주 바뀌어 생활리듬이 현저히 불규칙함을 알 수 있다.

주간스케줄											
8.28.~9.3.				9.11.~9.17.				10.9.~10.15.			
일자	출근	퇴근	비고	일자	출근	퇴근	비고	일자	출근	퇴근	비고
8/28 (월)	17:00	22:30	정상	9/11 (월)	10:00	15:30		10/9 (월)	16:00	22:30	법정 휴일 근무
8/29 (화)	12:00	17:30	휴무 일근무	9/12 (화)	10:00	15:30		10/10 (화)	17:00	22:30	휴무 일근무
8/30 (수)	10:00	15:30	정상	9/13 (수)	정규휴일			10/11 (수)	16:00	22:30	정상
8/31 (목)	정규휴일			9/14 (목)	17:00	22:30		10/12 (목)	10:00	16:30	정상
9/1 (금)	정규휴일			9/15 (금)	정규휴일			10/13 (금)	정규휴일		
9/2 (토)	17:00	22:30	정상	9/16 (토)	16:00	22:30		10/14 (토)	16:00	22:30	정상
9/3 (일)	17:00	22:30	정상	9/17 (일)	16:30	22:30		10/15 (일)	09:30	15:00	정상
스케줄은 100% 점장님 권한											

위 표에서 보는 바와 같이 한 바리스타의 근무일정을 보면 월요일과 화요일은 오전 10시 출근했다가 수요일 하루를 쉬고, 목요일은 오후 5시에 출근했다가 금요일 하루를 쉬고

---

토요일과 일요일은 각각 오후 4시, 오후 4시 30분에 출근한 것으로 나타났다. 토요일 오후 4시에 출근했다가 저녁 10시 30분에 퇴근하고, 다음날 오전 9시 30분에 출근하는 경우도 있다.

취업규칙에서는 선택근로제에서 시업 및 종업시각을 사원이 결정할 수 있도록 하여야 하고, 근로시간 및 기간 등에 대해 근로자대표와 서면합의를 하여야 한다고 규정하고 있으나, 스케줄은 100% 점장의 권한에 의해 결정되었다.

노사간 교섭력의 대등성이 존재하지 않는 조건에서 근로시간에 대한 근로자 개인의 선택권이란 그저 종이 위의 장식품일 뿐이다.

근로자들은 경험으로 알고 있다. 85년 금속 공장에 입사했을 때에도 연장근로는 근로자 개인의 동의를 받아야 하는 것으로 법에서 정하고 있었지만 연장근무 스케줄은 사무실에서 일방적으로 정해졌고, 집에 피치 못할 사정이 생긴 경우에는 근로자가 상사에게 가서 연장근무를 빼달라고 사정을 해야 했다.

정부가 노사 대등성 확보를 위해 근로자대표제를 정비하겠다고 하고 있으나 자주적인 노동조합이 없는 회사의 근로자대표가 회사의 일방적인 방침에 제동을 걸고 근로시간에 대한 선택권을 확보한 전례가 있는지 묻는다.

정부의 근로시간 제도 개편방안의 실체는 근로자의 선택에 따라 몰아서 일하고 몰아서 쉬자는 안이 아니다. 사용자가 필요할 때 몰아서 일을 시킬 수 있도록 사용자에게 근로시간에 대한 선택권을 부여하겠다는 것이다.

#### <근로자의 휴식권 보장이라는 주장에 대해>

정부는 현행 보상휴가제를 근로시간 저축계좌제로 확대 개편하여 임금 또는 휴가로 선택할 수 있는 제도적 기반 마련하여 한 달의 장기휴가도 가능하게 하겠다고 했다. 현행 보상휴가제는 근로자대표와의 서면 합의에 따라 연장, 야간, 휴일근로 등에 대하여 임금을

지급하는 것을 같음하여 휴가를 줄 수 있도록 되어 있는 제도이다. 보상휴가제와 근로시간 저축계좌제가 다른 것은 보상휴가제는 일일 단위로 휴가를 사용할 수 있는 것인 반면 근로시간 저축계좌제는 시간이나 일단위로 휴가를 사용할 수 있다는 점에서 차이가 있을 뿐이다.

현행 보상휴가제를 이용해 한 달의 장기휴가를 가는 사례가 있는가 묻는다. ‘직장잡질 119’가 ‘엠브레인퍼블릭’에 의뢰해 직장인 1000명을 대상으로 한 설문조사에서 30.1%가 법정유급휴가(연차휴가)도 자유롭게 쓰지 못한다고 답했다. 파리바게뜨의 경우 기업노조와의 단체협약에서 휴무일 7일을 소진한 후에 휴가를 신청할 수 있도록 하는 규정을 두어 생리휴가나 연차휴가 사용조차 제한하고 있는 것이 우리의 현실이다.

휴식권이란 몰아서 일하고 몰아서 쉬는 것을 의미하는 것이 아니다. 일과 건강한 삶의 균형을 의미하는 것이다. 규칙적인 노동과 규칙적인 생활 속에서 휴식권을 확대해가는 것이어야 한다. 평소 과로하고 그 과로의 보상으로 몰아서 휴식을 취하라는 것 자체로 궤변이다.

결국, 정부가 추진하고 있는 근로시간 제도 개편방안의 실체는 기업에게 근로시간 제한을 풀어 기업의 수요에 맞춰 사용자가 필요할 때에 몰아서 일을 시키고 그에 대한 임금 부담도 줄일 수 있게 하겠다는 방안이다. 대한민국 노동자들을 과로사로 몰아가는 과로사촉진 방안을 당장 폐기하기 바란다.)

---

## [입장5] 죽지만 않으면 다 괜찮은 것입니까?

한선범 (전국택배노조 정책국장, 택배노동자과로사대책위 간사)

택배노동자의 과로사문제를 담당하고 있는 입장에서, 분기 단위로 최대 주 69시간까지 일하도록 하겠다는 정부의 유연 근무제를 보며 참으로 착잡한 심정이 듭니다.

그간 과로사대책위와 택배노조는 “특수고용노동자인 택배노동자들도 근로자들 수준의 노동시간을 적용받아야 한다” 고 주장해 왔는데, 이제 그 주장을 계속하기 어려워져가고 있습니다.

‘주5일제’는 택배노동자들의 간절한 소망이며, 택배노조는 이를 핵심 과제로 선정하고 실현시키기 위해 애쓰고 있는 상황입니다. 그런데 정부가 노동시간 개악을 시도하면서 그 꿈이 더 멀어지지 않을까 걱정이 앞섭니다.

### 1) 과로사가 빈발하던 시기 노동시간이 주 70~72시간 가량이었습니다.

주 72시간은 주6일 간 매일 12시간씩, 오전 7시에 출근해 밤 8~9시에 퇴근해야 나오는 수치이며, 주5일로 하면 매일 14.5시간씩, 오전 7시에 출근해 자정까지 근무해야 나오는 수치입니다. 당시 택배노동자들은 오전 7시에서 오후 9시까지 일하는 게 기본이었고, 물량이 많은 날은 새벽 1~2시까지 배송하고 오전 7시에 출근해야 하는 경우도 있었습니다. 저녁없는 삶은 물론이고, 일주일 중 1~2일은 잠도 제대로 자지 못하는 수준의 노동시간이었습니다.

후보시절, 국정 운영과 관련해 별 경험이 없다고 평가되던 윤석열 대통령이 언급한 “주 120시간”이 현실에서는 주 72시간 가량이며, 지금 정부가 내놓은 안인 주 69시간과 거의 차이가 없습니다.

## 2) 주 60시간 이하로 노동시간이 줄었음에도 과로사가 사라지지 않고 있습니다.

이제 그간의 논란을 통해 다소 경험을 쌓았는지, 윤석열 대통령은 “주 60시간을 넘으면 안된다”는 인식을 갖게 되었다고 합니다. 그나마 다행스러운 일이지만 충분치 않습니다. 이는 과로사방지 사회적합의 이후 과정을 살펴보면 알 수 있습니다.

사회적합의를 통해 주 72시간 노동이 오전 분류작업 시간이 매일 2시간, 주6일 12시간 줄어들었고, 코로나 사태가 진정되면서 물량도 다소 줄어들어 현재는 평균 노동시간이 주60시간 이내로 들어온 상태입니다. 그러나 그 이후에도 과로사가 완전히 사라진 것이 아니며, 22년 이후 7~8건의 과로사 의심 사건이 보고되고 있습니다. 그러한 경우 중에는 평균 노동시간이 주당 55시간 가량인 경우도 있습니다.

즉, 사회적합의로 택배노동자의 노동시간이 주 60시간 이내로 들어왔지만, 이를 통해 이뤄진 건 1년도 안되어 22명이나 과로사하는 심각한 상황이 진정된 것 뿐입니다. ‘집단 과로사 사태’를 피했을 뿐, 여전히 과로사 위험이 남아있는 것입니다.

산재의 뇌심혈관질환 인정 기준 역시 4주간 주 64시간, 3개월간 주 60시간이 넘지 않는 경우에도 여러 가지 요인에 의해 업무와의 연관성을 살펴보도록 되어 있습니다. 위 기준이 절대적이지 않기 때문입니다. 이는 이미 그간의 경험과 의학적 검토를 통해 정립되어 있는 것인데, 정부가 ‘일시적’이란 이유로 이를 무시한 채 강행해서는 안될 것입니다.

## 3) 죽지만 않으면 다 괜찮은 것입니까?

우리 사회는 과로 사회입니다. 연장근무, 공짜노동은 기본이고, 투잡, 쓰리잡 하시는 분들도 많습니다. 다들 겪어보셨겠지만, 과로를 하면 피로로 인해 업무 효율이 떨어지고, 쉽게 지치고, 예민해지며, 우울감이 심해집니다. 피로가 누적되면 조금만 마음에 안들어 도 짜증을 내거나 화를 내게 되고, 주변인들이 힘들어지고 가족관계가 악화됩니다. 해고가 되거나 수입이 감소하는 것 못지 않은 민생 악화라고 할 수 있습니다.

---

저는 이 개편의 가장 큰 문제가, 우리 사회가 지향해야 할 가치에 역행하고 있다는 점이라고 생각합니다.

노동자들이 충분히 쉬기 위한 기준이나, 노동자들이 저녁있는 삶을 살 수 있는 기준을 제시하지 않고, ‘4주간 주 64시간’이라는 산재에서의 직업병 인정 기준을 제시하고 있기 때문입니다.

이는 과로에 대한 문제제기에 대해 정부가 “죽지만 않으면 되는 거 아니냐” 라고 답한 꼴입니다. 저는 역으로 정부에 ‘죽지만 않으면 다 괜찮은 것인지’ 묻고 싶습니다. 감사합니다.