

마트 의무휴업일 변경에 따른 노동자의 건강과 삶 실태조사

2023.12

연구진: 이해은, 최민, 조건희, 김서영(한국노동안전보건연구소),
정하나(전국서비스산업노동조합연맹)

<차례>

1. 연구의 배경과 목표	1
2. 연구 방법	2
1) 설문조사	2
2) 면접조사	2
3) 연구조사 사업 일정	2
3. 연구결과	3
1) 설문조사의 개요 및 설문 참여자 기본 정보	3
2) 주말 근무 횟수	4
3) 일-가정 균형	8
4) 노동강도	12
5) 건강상태와 의료이용	15
6) 근무 시간 만족도	17
7) 설문조사에서 노동자들이 적어준 개선사항	24
4. 결론	27

〈표 차례〉

표 1 설문 분석 대상자 기본 특성	3
표 2 작업내용	3
표 3 주말 근무 횟수 (월당) - 수도권 (서울, 경기)	4
표 4 주말 근무 횟수 - 청주	5
표 5 2020년 6차 근로환경조사 - 주말 근무	6
표 6 2020년 6차 근로환경조사 - 횟수별 주말근무	6
표 7 스케줄 통보 일수 - 서울, 경기	7
표 8 스케줄 통보 일수 - 청주	7
표 9 일 가정 균형 - 서울, 경기	8
표 10 일 가정 균형 - 청주	8
표 11 워라벨 만족도 - 서울, 경기	9
표 12 워라벨 만족도 - 청주	9
표 13 보그 점수 - 서울, 경기	12
표 14 보그 점수 - 청주	12
표 15 전반적 건강상태 - 서울, 경기	15
표 16 전반적 건강상태 - 청주	15
표 17 최근 3개월 간 일 때문에 질환 발생 현황 - 서울, 경기	16
표 18 최근 3개월 간 일 때문에 질환 발생 현황 - 청주	16
표 19 불면 및 우울 증상 여부	16
표 20. 지역 별 근무 시간 만족도	17
표 21 직무스트레스 유발 요인	19
표 22 직무스트레스 회복 경험 - 서울, 경기	21
표 23 직무스트레스 회복 경험 - 청주	21
표 24 의무휴업일 변경 전후 청주 지역 설문	22
표 25 마트 계속 근무 의향 여부	23

〈그림 차례〉

그림 1 홈플러스 동청주점 노동자들의 11월 스케줄.	5
그림 2 의무휴업일 변경 전후 일생활 갈등(%)	9
그림 3 의무휴업일 변경 후 워라벨 불만족 증가폭(%)	10
그림 4 전반적 건강상태 나쁨 비율 변화(%)	15
그림 5 의무휴업일 변경 전후 근무시간 불만족 비율 변화(%)	18
그림 6 업무량/작업스케줄 조절가능성 낮음 비율(%)	19
그림 7 직장전망 나쁨 비율(%)	20
그림 8 의무휴업일 변경 전후 직무스트레스 회복경험 변화 (점)	21

요약문

노동시간이 같아도 주말에 쉬는 것과 그렇지 못한 것은 노동자의 건강과 삶, 다양한 경험에 유의미한 영향을 끼친다. 주말 근무가 정신건강, 업무 중 안전사고에 악영향을 끼치고, 주말에 쉬는 것이 주중에 쉬는 것보다 휴식으로 인한 회복 효과가 높다는 연구가 이미 많다.

그런데, 2023년 들어 대구광역시와 청주시에서 주말 의무휴업이 평일로 변경되었다. 정책 결정 과정에서 마트 노동자들의 반대 목소리는 반영되지 않았지만, 정책 변경의 결과는 오히려 노동자들에게 전가되었다. 그 변화가 노동자들의 삶과 건강에 어떤 영향을 주는지 확인하고자, 청주시에서 의무휴업 변경이 예고된 4월에 1차 조사를 하고, 의무휴업일이 변경되고 3개월 뒤인 8월 말 2차 조사를 했다. 비교를 위해 서울과 경기에서도 설문조사를 동시에 실시했다. 두 번 응답한 숫자가 많지 않아 통계적 검정을 시행하지는 못 했지만, 의무휴업일이 변경된 청주에서 어떤 측면에서 변화가 나타나고 있는지 탐색해볼 수 있었다. 의무휴업일이 변함없이 일요일인 서울, 변함없이 평일인 경기, 일요일에서 평일로 바뀐 청주에서 동일한 대상자가 2번 설문에 참여하여, 객관적으로 변화를 살펴봤다는 의의가 있다.

조사 결과 청주에서 주말 근무 횟수가 증가했고, 의무 휴업일 변경 전보다 워라밸 불만족 점수가 크게 증가했다. 불면이나 우울 등의 결과는 더 나빠지지 않았지만, 근무시간 불만족이나 주관적 건강 상태는 나빠진 것으로 나타났다. 일-가정양립과 관련된 모든 문항에서, 서울에 비해 경기와 청주에서 악화 경향이 뚜렷했다. 이는 직무스트레스 회복 점수가 뚜렷하게 나빠진 것으로 나타났는데, 이는 주말에 쉬지 못하는 경우 직무스트레스로부터 회복이 덜하다는 기존 연구와 일치하는 결과다.

청주지역 응답자들은 의무휴업일 변경 후, 신체적 정신적 피로가 늘고 여가, 가정 생활, 사회생활에 참여할 시간이 줄었다고 응답했다. 면접조사에서도 무엇보다 주말에 가족과 함께 할 수 있는 시간, 사회적인 휴일을 향유할 시간이 줄어들었다는 데 대한 아쉬움이 뚜렷했다. 또, 의무휴업일 변경 과정에서 마트 노동자들의 의견이 전혀 반영되지 않은 데 대해, 회사와 지자체에 대한 불만과 분노도 확인할 수 있었다. 의무휴업일 변경에 따른 이직 의도나 실제 이직이 늘었을 가능성도 확인되었다.

앞으로 실제 건강 상태 악화가 나타날 가능성이 높은 만큼, 향후 회사와 지자체, 노동조합이 함께 참여하는 대규모 조사가 필요하다. 의무휴업일 변경의 중요한 주체인 노동자들의 건강에 악영향이 나타나고 있는 만큼 의무휴업일 평일 변경 확대 추세를 멈춰야 한다.

1. 연구의 배경과 목표

거대 유통기업들은 오프라인 매장운영과 더불어 온라인 주문 및 배송을 연결하는 시스템을 구축하고, 이를 365일 24시간 운영하려고 한다. 한편, 마트노동자를 비롯한 노동자들의 투쟁으로 사회적 휴일에 쉴 권리가 보편화되었고, 2012년부터 월 2회 주말 의무휴업이 정착되었다. 수년간 노동자들은 일요일이란 사회적 휴일에 다 같이 쉬는 것의 다양한 효과를 체감해 왔다.

하지만 2022년, 규제 완화의 명목으로 주말 의무휴업을 없애려는 움직임이 정면화되었다. 노동자들의 투쟁으로 중앙정부 차원에서의 시도는 한풀 꺾였지만, 2023년 들어 대구광역시와 청주에서 주말 의무휴업이 평일로 변경되었다. 정책 결정 과정에서는 배제되었으나 일상의 변화를 겪어야 했던 청주를 비롯한 마트노동자들의 목소리로, 주말 의무휴업의 건강 영향, 의무휴업일 변화에 따른 일-삶 균형의 변화 등을 확인할 필요가 생긴 것이다.

이번 연구 사업은 의무휴업의 주말에서 평일로 변경 전후 시점을 기준으로 마트노동자들의 일-삶 균형, 정신건강, 수면의 양과 질, 회복탄력성 등에서의 변화 양상을 파악하고, 이를 통해 주말에 다 같이 쉬는 것의 중요성을 확인하는 것이 목표다. 이를 위해 다음과 같은 질문을 갖고 진행하였다.

- 1) 의무휴업 평일 변경 이후 주말에 일하는 횟수에 어떤 변화가 생겼나?
- 2) 의무휴업 평일 변경 이후 노동자들의 일상에는 어떤 변화가 생겼나?
 - 일삶 균형
 - 가족 및 친구와의 관계
 - 수면, 우울, 번아웃
- 3) 의무휴업 평일 변경 이후 일터에서 어떤 변화가 생겼나?
 - 노동강도
 - 동료와의 관계
 - 스케줄 통보 및 노동 시간의 불규칙성
 - 연차 사용
 - 직무스트레스 등

2. 연구 방법

○ 의무휴업일 변경 전, 후의 청주지역 대형마트 (이마트, 홈플러스) 매장 노동자의 노동 조건에 대한 설문조사를 실시했다. 대조군으로 서울 지역 대형마트 (이마트, 홈플러스) 매장 노동자의 노동 조건에 대한 설문조사를 병행했다.

1) 설문조사

- 의무 휴업일 변경 전: 기본사항, 주말 근무 횟수, 노동시간 및 일삶균형, 노동강도, 작업환경, 질병 경험, 수면장애 및 우울, 직무스트레스 회복 점수
- 의무 휴업일 변경 후: 기본사항, 주말 근무 횟수, 노동시간 및 일삶균형, 노동강도, 작업환경, 질병 경험, 수면장애 및 우울, 직무스트레스 회복 점수, 의무 휴업일 변경 후 달라진 점, 개선 과제
- 온라인 설문으로 청주지역 55명, 서울경기 지역 300여 명 대상 진행 및 분석

2) 면접조사

- 청주에서, 1차 조사와 2차 조사 사이 시점인 5월부터 의무휴업이 일요일에서 평일로 변경되었다. 청주 마트노동자를 대상으로 면접을 통해 의무휴업 변경이 초래한 가족이나 동료 사이 관계 변화, 노동강도나 연차 사용의 변화, 변경 당시 노동자들이 겪었던 반응 등을 묻고자 하였다.

3) 연구조사 사업 일정

○ 설문조사

- 의무휴업 변경 전 기간: 2023년 4월 27일 ~ 5월 9일
- 응답: 서울 94명, 경기 321명, 청주 55명. 온라인 설문 진행

- 의무휴업 변경 후 기간: 2023년 8월 21일 ~ 9월 3일
- 응답: 서울 67명, 경기 126명, 청주 33명. 온라인 설문 진행

○ 면접 조사

면접자	면접일시	근무지역	직종	성별
A	2023.11.13	홈플러스 동청주점	가공 & 캐셔(통합)	여
B	2023.11.14	홈플러스 청주점	영업 스톡(stock)	여

3. 연구결과

1) 설문조사의 개요 및 설문 참여자 기본 정보

청주지역 마트 의무휴업일 변경 시행 전인 2023년 4월 27일부터 5월 9일까지와 마트 의무휴업일 변경 시행 후인 2023년 8월 21일부터 9월 3일까지 마트산업노동조합 서울, 경기, 청주 지역 조합원을 대상으로 온라인설문조사를 시행하였다. 변경 정책 시행 전에는 총 470명, 시행 후에는 총 226명의 노동자가 응답을 완료했다.

가. 기본사항

표 1 설문 분석 대상자 기본 특성

	구분	1차	2차
지역	서울	94 (20%)	67 (29%)
	경기	321 (68%)	126 (55%)
	청주	55 (11%)	33 (14%)
회사	이마트	219 (46%)	144 (63%)
	홈플러스	250 (53%)	82 (36%)

응답자의 성별과 연령대는 대부분 50대 여성이 많았다. 변경 전 청주의 응답 수는 55명, 변경 후 33명이었으며 서울의 변경 전은 94명, 변경 후는 67명, 경기의 변경 전은 321명, 변경 후는 126명이었다. 근무하는 회사는 변경 전 이마트가 219명 (전체의 46%), 변경 후 이마트가 144명 (전체의 63%)였고 변경 전 홈플러스가 250명 (전체의 53%), 변경 후 홈플러스가 82명 (전체의 36%)였다.

표 2 작업내용

작업내용	1차	2차
영업비신선	154 (32.8%)	68 (30.1%)
영업신선	106 (22.6%)	54 (23.9%)
계산원	82 (17.4%)	43 (19.0%)
고객센터	25 (5.3%)	15 (6.6%)
검수검품	3 (0.6%)	3 (1.3%)
기타	85 (18.1%)	43 (19.0%)

마트노동자들의 근무 부서의 분포는 표 2와 같다. 계산원과 고객센터의 경우 고객 응대가 특히 많은 직종이다. 영업 중 신선은 판매 제품 특성상 차가운 온도에 자주 노출되는 경우 등이 많아, 영업신선과 영업비신선을 분리하여 분석하였다. “기타” 항목에는 판매, 진열, 계산 등 모두 한다는 답변이 많았고, “상품진열”, “문화센터” 등의 응답도 있었다. 응답자 중 영업비신선이 변경 전 154명 (32.8%), 변경 후 68명 (30.1%)로 가장 큰 비중을 차지했고, 영업신선 (변경 전: 22.6%, 변경 후: 23.9%), 계

산원 (변경 전: 17.4%, 변경 후: 19%), 기타 직군, 고객센터, 검수검품 순이었다.

2) 주말 근무 횟수

유통산업발전법 제12조의2 (대규모 점포 등에 대한 영업시간의 제한 등)에서는, “특별 자치시장·시장·군수·구청장은 건전한 유통질서 확립, 근로자의 건강권 및 대규모 점포 등과 중소기업의 상생발전(相生發展)을 위하여 필요하다고 인정하는 경우 대형마트 (대규모점포에 개설된 점포로서 대형마트의 요건을 갖춘 점포를 포함한다)와 준대규모 점포에 대하여 다음 각호의 영업시간 제한을 명하거나 의무휴업일을 지정하여 의무휴업을 명할 수 있다.”라며, 오전 0시~오전 10시까지 영업시간을 제한하고, 매월 이들의 의무휴업일을 지정할 것을 규정하고 있다. 현재 마트 의무휴업일은 지방자치단체 조례를 통해 정하고 있다.

2023년 7월 기준, 전국 기초자치단체 226곳과 기초단체가 없는 세종, 제주 관할 행정시인 제주·서귀포시 등 총 229곳 중 월 이들의 의무휴업을 모두 주말로 지정한 곳은 114곳이다. 지역에 대형마트가 없는 등을 이유로 의무 휴업일을 지정하지 않은 59곳을 제외하면(170곳) 67.1%가 주말 의무휴업을 운영 중인 셈이다. 서울을 비롯해 부산·인천·광주·대전·전북·전남·세종이 주말에 의무휴업을 운영하고 있고, 대구는 올해 2월부터 평일로 변경되었다. 경기도는 30곳 중 13곳에서 주말 의무휴업을 진행하고 있다.¹⁾

본 연구에서는 주말 근무 횟수를 수도권 (서울, 경기), 청주로 나누어 변경 전, 후 변화를 측정하였으며 그 결과는 아래 표와 같다.

표 3 주말 근무 횟수 (월당) - 수도권 (서울, 경기)

일요일 근무			토요일 근무		
	1차	2차		1차	2차
0회	16 (3.4%)	7 (3.1%)	0회	6 (1.3%)	8 (3.5%)
1회	18 (3.8%)	16 (7.1%)	1회	7 (1.5%)	9 (4.0%)
2회	277 (58.9%)	105 (46.5%)	2회	95 (20.2%)	27 (11.9%)
3회	95 (20.2%)	48 (21.2%)	3회	142 (30.2%)	84 (37.2%)
4회	43 (9.1%)	40 (17.7%)	4회	189 (40.2%)	86 (38.1%)
5회	4 (0.9%)	10 (4.4%)	5회	9 (1.9%)	12 (5.3%)
계%	100	100	계%	100	100

설문에 참여한 전체 노동자들에서 의무휴업일 변경 전에 일요일에 월 2회 이상 근무하는 노동자의 비율이 92%, 토요일에 월 2회 이상 근무하는 노동자의 비율이 97%로 매우 높았다. 개별 응답으로 보면, 일요일의 경우 월 2회 근무한다는 비율이 277명 (58%)로 가장 높았고, 토요일의 경우 월 4회 근무한다는 비율이 189명(40%)으로 가

1) 다른 지자체를 보면, 울산 4곳 중 1곳, 강원 18곳 중 7곳, 충북 6곳 중 3곳, 충남 10곳 중 4곳, 경북 12곳 중 2곳, 경남 12곳 중 11곳이 주말에 2회 쉬고 있다. 해럴드경제 2023.07.25. 기사에서 재인용 <https://biz.heraldcorp.com/view.php?ud=20230725000636>

장 높았다.

한편, 의무 휴업일을 평일로 변경한 이후 청주에서 일요일 근무 횟수 3회 이상의 비율이 변경 전 30%에서 변경 후 75%로 증가한 것이 확인되었다.

표 4 주말 근무 횟수 - 청주

	일요일 근무		토요일 근무	
	변경 전	변경 후	변경 전	변경 후
0회	0 (0%)	0 (0%)	0회	0 (0%)
1회	1 (1.8%)	1 (3.0%)	1회	0 (0%)
2회	37 (67.3%)	7 (21.2%)	2회	2 (3.6%)
3회	17 (30.9%)	14 (42.4%)	3회	25 (45.5%)
4회	0 (0%)	7 (21.2%)	4회	26 (47.3%)
5회	0 (0%)	4 (12.1%)	5회	1 (1.8%)
계%	100	100	계%	100

청주지역에서 의무휴업의 평일 변경 이후 노동자들의 주말 근무 횟수가 늘었다는 점을 확인할 수 있었다.



그림 1 홈플러스 동청주점 노동자들의 11월 스케줄. 9.0과 13.0은 출근시간, Y는 휴무, YY는 의무휴업, T는 연차를 의미한다.

사진은 홈플러스 동청주점에서 일하는 A가 공유해 준 본인 부서 노동자들의 스케줄 표다. 왼쪽 상단에서 확인할 수 있듯, “정말 중요한 휴무 2개만 체크해 주세요.”, “주말 휴무 체크 불가합니다.”라는 지침이 노동자들에게 내려왔다. 홈플러스 청주점에서 일하는 B의 경우 본인 포함 2명이 스케줄을 조정한다. 주말에 한 명은 반드시 나와야 하므로 B는 현재 한 달에 4번, 주말에 출근해야 한다.

“한 달에 8일 정도 토요일 일요일이 주어지잖아요. 변경 전에는 그래도 저희가 주말 같은 경우에는 연차를 잡아서 쉬는 경우가 많기 때문에, 4~5일은 그래도 돌아가면서 쉬었던 것 같은데요. 수요일로 변경되면서 적게는 정말 심하게 한 번인 경우도 있었고, 최대로 잡아도 연차 포함해서 서너 번 정도가 평균이라고 보시면 될 것 같아요.”(A)

“주말에 쉴 수가 없으니까. 같이 근무하는 언니랑 돌아가면서 쉬어요. 반반.”(B)

6차 근로환경조사와 비교해 봐도, 의무휴업일 제도 변경 후의 청주 지역의 마트 노동자들의 주말 근무 비율은 현저히 높다는 것을 확인할 수 있다.

표 5 2020년 6차 근로환경조사 - 주말 근무

	2020년 전체 (%)	임금노동자 (%)	서비스업 노동자 (%)	도매 및 소매업(%)
일요일 근무	20	16	36	26
토요일 근무	43	35	64	59

표 6 2020년 6차 근로환경조사 - 횟수별 주말근무

	일요일 근무	토요일 근무
하지 않음 (%)	79.7	57.1
1회 (%)	3.4	4.5
2회 (%)	8.2	12.8
3회 (%)	1.4	2.2
4회 (%)	7.2	23.1
5회 (%)	0.2	0.3

* 일요일/토요일 근무 : 집에서 일한 경우를 제외하고, 출퇴근 시간을 포함하여 4시간 이상 일한 경우

근무 스케줄 통보 일수는 표7, 8과 같다. 의무휴업일 변경 시행 전 설문 결과 “0~2일 전”, “며칠 전”에 통보받는다고 응답한 인원이 서울과 경기에서 총 220명(53%), 청주 39명 (70%)으로 나타났다. 한편, 청주지역 의무휴업일 변경 시행 후 설문 결과에서도 “0~2일 전”, “며칠 전” 스케줄을 통보받는 인원이 24명(72%)로 나타나 의무휴업일 시행 여부와 상관없이 많은 노동자가 스케줄을 그때그때 통보받는다는 것을 알 수 있다. 이는 노동자의 퇴근 이후의 생활을 비롯한 전반적인 삶의 질에 큰 영향을 미칠 수 있다.

표 7 스케줄 통보 일수 - 서울, 경기

서울			경기		
	1차	2차		1차	2차
0~2일 전	12 (12.8%)	12 (17.9%)	0~2일 전	32 (10.0%)	19 (15.1%)
며칠 전	49 (52.1%)	29 (43.3%)	며칠 전	127 (39.6%)	58 (46.0%)
몇 주 전	11 (11.7%)	16 (23.9%)	몇 주 전	105 (32.7%)	35 (27.8%)
한 달 이상 전	21 (22.3%)	8 (11.9%)	한 달 이상 전	39 (12.1%)	10 (7.9%)
기타	1 (1.1%)	2 (3.0%)	기타	8 (2.5%)	4 (3.2%)

표 8 스케줄 통보 일수 - 청주

	청주	
	변경 전	변경 후
0~2일 전	8 (14.5%)	7 (21.2%)
며칠 전	31 (56.4%)	17 (51.5%)
몇 주 전	11 (20.0%)	6 (18.2%)
한 달 이상 전	3 (5.5%)	3 (9.1%)
기타	1 (1.8%)	0 (0%)

특히 일요일에서 평일로 의무휴업이 변경된 청주의 경우, 주말에 사람들이 더 많이 출근하도록 요구하고 있다. 주말에 남들 쉴 때 쉬고 싶어 하는 상황과 부딪히면서, 관리자들이 갑자기 연락해 주말에 출근해달라고 하는 경우도 늘었다. 노동시간에 대한 불확실성이 증가된 셈, 노동자들의 시간 통제권이 약화된 셈이다.

“우리가 짜서 스케줄을 올리면 거기서 최종 확정을 해요. 그런데 조정될 때도 많아요. 주말에 휴무라고 체크했는데, ‘이때는 인원이 부족하니 나와주십시오.’ 하는 경우도 다반사예요. 그래서 확정이 됐음에도 불구하고 다시 스케줄이 변경되는 경우가 있어요. (질 : 그렇게 변경되는 경우도 자주 있는 편인가요?) 매달 있다고 생각하시면 돼요. 오늘 갑자기 바뀌는 경우도 있고 막 그래요. 스케줄에 대한 확정이라는 건 없는 것 같아요. 그러다 보니 제가 개인적인 약속이 있거나 볼 일이 있어도 그게 변경이 갑자기 되는 경우도 있어요. (...) 평일로 변경되고 나서 조금 더 잤던 것 같아요. 주말로 인원을 투입하려고 하다 보니까요. 어떻게 보면 참 웃긴 애긴데 딜을 하는 경우도 있어요. ‘이번에 나와주시면 다음 주에 주말을 드리겠습니다.’ 이런 식으로요.”(A)

주말에 더 쉬고 싶지만 그렇지 못하게 하는 상황은, 노동자들끼리 스케줄을 조율할 때 눈치싸움을 하게 만든다거나 갈등의 요인으로도 작동하고 있다. ‘정말 급한 일 혹은 중요한 일’과 ‘그렇지 않은 일’을 구분하게 만들기도, 불필요한 일정 조율을 하도록 만들기도 했다.

다 주말에 쉬고 싶잖아요. 주말에다 연차나 휴무를 넣어서 쉬는 거예요. 그러다 보니까 스케줄 잡을 때마다 나는 이날 정말 중요하다 얘기하는 웃픈 경우는 늘 있죠. 나만의 휴일을 하나라도 더 가져오기 위해 서로 간에 눈치 싸움이 벌어지기도 하는데, 그게 보일 때가 있어요. 그러면 서로에 대한 신뢰와 믿음이 깨지는 거잖아요. 서로 나쁜 의도에서 그런 건 아닌데도 그렇게 되더라고요. 보통 주말에 결혼식 많이 하고 경조사 많이 있잖아요. 생신이다 제사다 이외에 모임이 있다고 하면 다른 날로 해라고 눈치 주는 경우도 많아요. 서로. (A)

이날 나도 쉬어야 하는데 같이 일하시는 분도 쉬어야 되는 상황이 있죠. 근데 둘이면 한 명은 출근을 해야 되는데, 둘 다 진짜 급한 일이에요. 근데 쉴 수가 없는 거죠. 정기휴무가 있으면은 어쩔거나 일요일 두 번을 쉴 수가 있기 때문에 그날에 맞춰서 쉴 수라도 있었죠. 우리는 주부니까 김장철 다가오면 그렇지. 김장을 똑같은 주에 하면은 어떡해. 둘 다 쉴 수도 없고. (질 : 이번엔 어떻게 하셨어요?) 조율을 하는 거죠. 조율을 안 해도 되는 건데 조율을 해야 되는 상황이 발생이 되는 거죠. 정기휴무가 일요일이 없어지는 바람에. (B)

3) 일- 가정 균형

표 9 일 가정 균형 - 서울, 경기

항목	서울		경기	
	1차	2차	1차	2차
직장생활과 가족(개인) 생활이 충돌하여 갈등이 있다 - 그런편/매우 그렇다	60 (63.8%)	33 (50%)	108 (33%)	59 (46%)
직장생활 때문에 가족(개인) 생활에 충실하지 못하다 - 그런편/매우 그렇다	71 (75%)	44 (65%)	157 (50%)	75 (59%)
업무 스트레스가 가족(개인) 생활까지 연결된다 - 그런편/매우 그렇다	69 (73%)	47 (70%)	177 (55%)	85 (67%)

표 10 일 가정 균형 - 청주

항목	청주	
	변경 전	변경 후
직장생활과 가족(개인) 생활이 충돌하여 갈등이 있다 - 그런편/매우 그렇다	31 (56%)	20 (60%)
직장생활 때문에 가족(개인) 생활에 충실하지 못하다 - 그런편/매우 그렇다	36 (65%)	22 (66%)
업무 스트레스가 가족(개인) 생활까지 연결된다 - 그런편/매우 그렇다	40 (71%)	26 (78%)

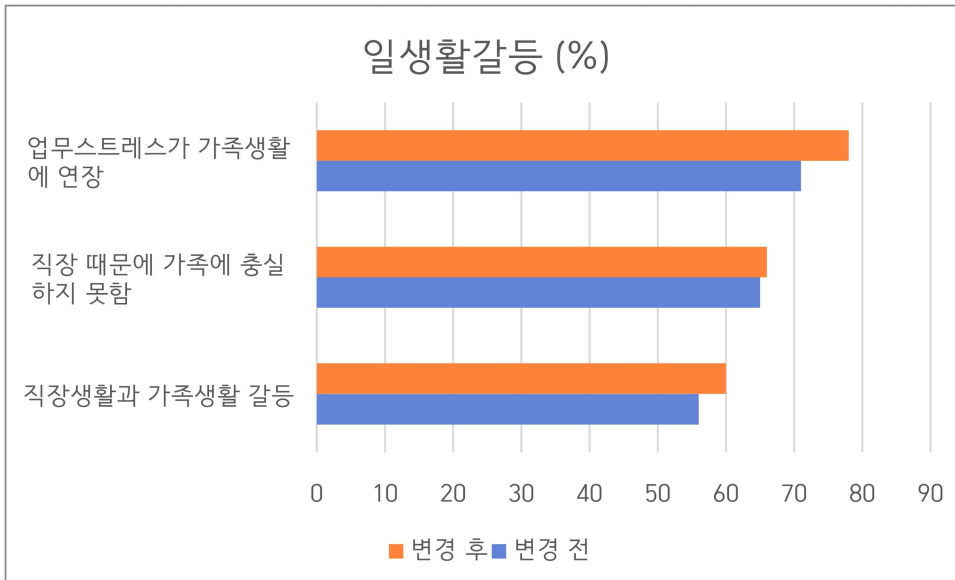


그림 2 의무휴업일 변경 전후 일생활 갈등(%)

의무 휴업일 변경 후에 청주에서 모든 항목에서 일 가정 균형이 악화되었음을 확인할 수 있다. 특히 “직장생활 때문에 가족(개인)생활에 충실하지 못하다”, “업무 스트레스가 가족(개인) 생활까지 연결된다”에 대한 응답이 매우 높은 비율로 나타나고 있다. 항목별로 보면, “직장생활과 가족(개인)생활이 충돌하여 갈등이 있다”에 대해 “매우 그렇다”와 “그렇다”를 응답한 인원은 변경 전이 56%, 변경 후가 60%로 비율이 증가하였으며, “직장생활 때문에 가족(개인) 생활에 충실하지 못하다”에 대해 “매우 그렇다”와 “그렇다”를 응답한 인원은 변경 전이 65%, 변경 후가 66%였다. “업무 스트레스가 가족(개인)생활까지 연결된다”에 대해 “매우 그렇다”와 “그렇다”를 응답한 인원은 변경 전이 71%, 변경 후가 78%로 비율이 증가하였다.

표 11 워라벨 만족도 - 서울, 경기

항목	서울		경기	
	1차	2차	1차	2차
불만족	78 (81%)	55 (82%)	185 (57%)	90 (71%)
만족	16 (17%)	12 (17%)	131 (40%)	36 (28%)

표 12 워라벨 만족도 - 청주

항목	청주	
	변경 전	변경 후
불만족	39 (70%)	31 (96%)
만족	16 (29%)	2 (4%)

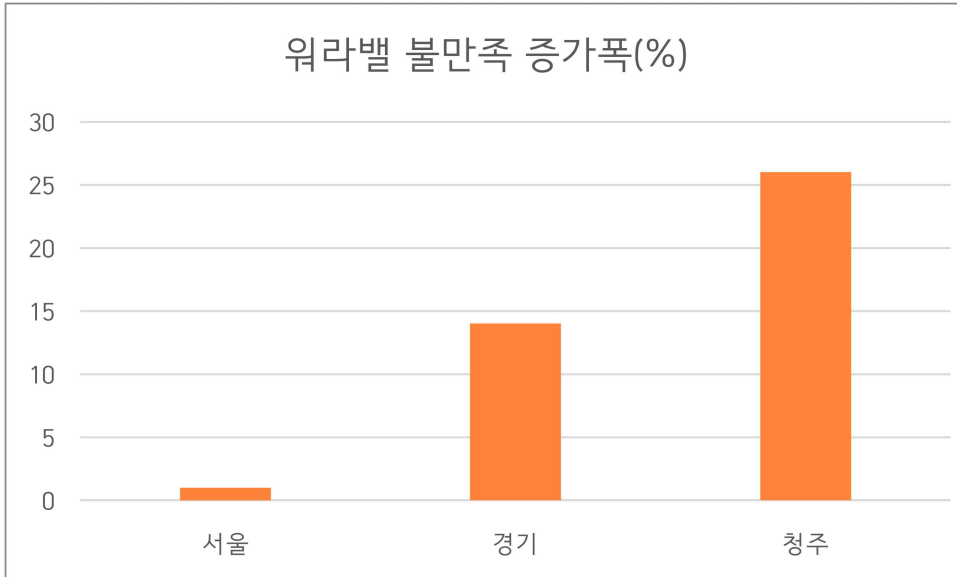


그림 3 의무휴업일 변경 후 워라밸 불만족 증가폭(%)

의무휴업일 변경 후 청주에서 워라벨이 악화되었음을 확인할 수 있다. 워라벨 만족도에 대해 “매우 불만족”과 “불만족”을 응답한 인원은 변경 전이 70%, 변경 후가 96%로 비율이 증가하였다. 면접에서도 어긋난 일주일의 루틴으로 인해 가족들과 시간을 함께하지 못하는 것에 대한 스트레스, 그 원인이 나로 인한 것이며 내가 먼저 연락하고 조율해야 한다는 것에 대한 스트레스를 확인할 수 있었다.

마트노동자한테는 두 번 의무적인 휴일이 굉장한 위안이고 정신적인 충전의 시간이고 에너지를 받는 시간, 또 가족과의 정서적인 나눔을 하는 시간이에요. 남들이 다 쉴 때 같이 쉬다는 그런 안정감도 있기 때문에 거기에 대한 기대감이 되게 컸거든요. 그런 시간이 점점 더 없어지거나 더 적어지기 때문에 스트레스가 엄청 가중되고 있어요. 가족 모임 이런 거를 좀 잡기가 어렵다는 그 기대감마저 이제 무너지니까, 가족 간의 대립도 사실은 없다고 할 수는 없어요. (중략) 주말에 남편이랑 네가 쉬니 내가 쉬니 그러면서 ‘한 번 더 쉬는데 그 얘기를 하는 게 뭐가 어렵냐.’ 등의 다툼이 있었던 거 같아요. 저뿐만 아니라 회사 내에 꽤 있다고 알고 있고. 그리고 저희가 어느 정도 연배가 있다 보니까 자녀들이 다른 지역에서 사회생활을 하는 경우가 많거든요. 그 자녀들을 볼 수 있는 시간도 주말이잖아요. (중략) 나는 혼자 딸랑 쉬니까 왠지 고립된 느낌. 가족한테도 고립된 느낌, 그리고 같이 못 쉬는 거에 대한 미안함도 있고. (A)

한 달에 두 번이라도 일요일 정기휴무가 있었잖아요. 다른 가족들은 전부 다 주말에 쉬고 마트는 그렇지 않으니까. ‘야 이날 여행 가자.’ 언니들이랑 아니면 가족들

이랑 잡을 수 있었는데, 지금 그게 아니죠. ‘너 이날 쉬니? 너 언제 쉬니?’ 이렇게 돼버리니까. 제 스케줄에 맞춰야 하잖아요. 언제 쉬는지 다 물어봐야 하고, 내가 먼저 연락해서 ‘나 언제 언제 쉬다.’라고 얘기해야 하고. 가족들이랑 보내는 시간이 더 없어진 거죠. (질 : 실제로 이전이랑 비교했을 때 여행 가는 횟수라거나 그런 것들이 좀 줄었던.) 그렇죠. 언니들도 정기 휴무때는 거의 봤는데 지금은 거의 못 보죠. 제일 큰 문제는 누구든 다 그럴 거예요. 가족들이랑 보내는 시간이 진짜 없어졌다는 거.” (B)

의무휴업 변경 이후 마트노동자들은 “요일을 모르고 살게”(B)되었다. “주말 평일 상관 없이 출근하나 보다, 쉬는가 보다”(B) 하는 마트노동자들의 일주일의 시간은, 가족들과 어긋났다. 그렇게 됨에 따라 주말에 같이 할 수 있는 취미 생활을 못 하게 되는 경우, 친구들과의 모임이나 취미 생활을 하지 못한다는 경우도 늘었다. ‘절제하며 하지 말지, 동료의 눈치를 보더라도 밀어붙일지’를 고민하는 건 오로지 노동자의 책임으로 전가되었다.

일요일에 교육도 있고 제가 가고 싶은 일정들이 꽤 있잖아요. 그거는 어떻게 보면서 개인적인 정서적인 취미생활이에요. 남들 이렇게 뭐 등산 가고 여행 가듯이 그런데 그거를 못하다 보니까 조금 정신적인 스트레스도 좀 받았던 게 많이 있어요. ‘그거를 내가 얼마나 더 절제해서 가야 되나 가고 싶은 거 많은데.’ 주말이라는 이유때문에 못 가는 게…. ‘이번에도 저희는 못 가요. 아시죠?’라고 얘기하는 게 때로는 미안하기도 하고 때로는 ‘이때라도 내가 강력하게 해서 억지로라도 가야 하나, 동료의 따가운 시선을 뒤로 하고.’ 그런 고민도 진짜 많이 해요. (A)

“퇴근하고 주말에 언니들이랑 골프 치러 갔었는데 못 치고. 취미 생활도 제대로 못하는 거죠 솔직히. 같이 해야 하는 걸 주말에 같이 못 하니까.”(B)

4) 노동강도

가. 보그점수

보그 점수를 통해 6점부터 20점으로 평소 업무가 힘든 정도를 표시하도록 하였다. 6~7점이 누워서 휴식을 취하는 정도의 강도로 아주 편한 강도이며, 9~10점은 옷을 개는 수준의 일상적인 활동, 11~12점은 보통 걷는 수준의 힘듦, 13~14점이 빨리 걷는 수준의 힘듦, 15~16점은 100m 달리기 수준의 힘듦, 17점 이상은 마라톤처럼 체력이 고갈되는 수준이며, 20점이 최대로 힘든 노동강도이다.

표 13 보그 점수 - 서울, 경기

	서울		경기	
	1차	2차	1차	2차
8점이하	3 (3.2%)	5 (7.5%)	24 (7.5%)	4 (3.2%)
8~10	2 (2.1%)	2 (3.0%)	25 (7.8%)	3 (2.4%)
11~12	9 (9.6%)	10 (14.9%)	39 (12.1%)	31 (24.6%)
13~14	25 (26.6%)	24 (35.8%)	102 (31.8%)	55 (43.7%)
15~16	22 (23.4%)	11 (16.4%)	55 (17.1%)	19 (15.1%)
17이상	31 (33.0%)	15 (22.4%)	60 (18.7%)	14 (11.1%)
평균, 표준편차	14.87 ± 2.94	13.94 ± 2.44	13.71 ± 3.11	13.47 ± 2.61

표 14 보그 점수 - 청주

	청주	
	변경 전	변경 후
8점이하	1 (1.8%)	2 (6.1%)
8~10	2 (3.6%)	1 (3.0%)
11~12	9 (16.4%)	4 (12.1%)
13~14	13 (23.6%)	12 (36.4%)
15~16	5 (9.1%)	6 (18.2%)
17이상	25 (45.5%)	8 (24.2%)
평균, 표준편차	15.54 ± 3.19	14.24 ± 3.35

본 설문 결과 서울, 경기, 청주지역에서의 보그 점수는 모두 변경 전보다 변경 후에 서 감소한 것으로 나타났다. 즉 노동강도가 더 낮아진 것으로 나타났는데, 이는 후술 할 면접조사, 주관식 응답과는 상반되는 결과로, 설문조사에 참여한 인원의 적었기 때문에 일관되지 못한 결과가 나타난 것으로 보이며 결과의 해석에 주의를 요한다.

대구시가 2023년 2월 의무휴업을 일요일에서 월요일로의 변경을 강행한 이후, 청주 시도 3월에 청주시 전통시장연합회, 충북 청주 슈퍼마켓협동조합, 한국체인스토어협회 등과 ‘대형마트 등 의무휴업일 평일 전환 추진 협약’을 맺었다. 그리고 3월 12일, 유통업상생발전협의회를 열어 대형마트 의무휴업일의 평일 변경을 의결했다. 청주시는 여론조사를 통해 시민과 노동자, 유통업상생발전협의회 의견 종합적으로 반영했다고 얘기했지만, 그 자리에 마트노동자들의 휴식권과 노동권은 없었다. 일방적이고

급작스러운 변경 과정 속 시행착오는 오롯이 노동자들이 겪어야 했던 당시를 회상하며, A는 우울감과 상실감, 이해당사자로서 존중받지 못했다는 자괴감, 허탈함이 노동자들 사이에서 많았다고 이야기한다.

이게 너무 졸속으로, 일방으로 시행해 버려서, 그런 거에 대한 정신적 스트레스가 되게 심했던 것 같아요. 그거에 대한 시행착오는 오롯이 우리들이 겪어야 되기 때문에, 정말 육체적 고통도 고통이지만 정신적 스트레스가 더 심했던 것 같아요. 불면증 호소하시는 분들도 되게 많았었고, 정말 그때 막 우울하게 다들 얘기를 했던 것 같아요. (중략) ‘회사에서 자기네들 필요한 시간을 위해서 주말 스케줄마저 뺏어가는구나.’는 생각밖에 안 했어요. (청주) 시청해서 했던 여론조사 같은 경우에도 이해당사자가 사실은 거기서 일하는 우리인데, 우리 얘기보다는 ‘일요일 날 문을 안 여니 불편하더라.’ 이런 거에만 완전히 집중되다 보니까, 우리 의견이 하나도 반영이 안 돼. 우리한테도 가족이 있고 개인 생활도 있는데 그런 거에 대한 존중이 하나도 없었던 거에 대해서 굉장히 자괴감을 진짜 많이 느꼈고. 그와 수반해서 우울감, 번아웃 이런 거. 그냥 정말 멍했었던 것 같아요. (A)

B 역시 주말에 여행 가기 다 틀렸다면, 일요일 4번 다 쉬게 해줘야 하는데 2개 있던 것도 빼앗긴 느낌이 들었다고 회상했다.

(질 : 4~5월 당시 어떤 생각이셨는지?) 여행 가기 다 틀렸네. 그게 진짜 커요. 한 달에 네 번인 일요일만이라도 다 쉬게 해줘야 되는 게 맞는데. 그 두 개 뺐던 것조차 뺏어가니까 답답하죠. 유럽은 주말 문 닫고 쉴데 여기는 오히려 다시 여니까. 이해할 수가 없어. (B)

이번 1차 설문조사를 했던 4~5월, 의무휴업이 변경될지 말지의 흐름 한가운데에 있었던 청주지역 마트노동자들은 이로 인한 정신적 스트레스가 매우 높았고, 그 상태가 보그점수를 비롯한 1차 설문조사 결과에 반영되었을 것으로 추측한다.

면접자들은 주말 의무휴업의 평일 변경 이후, 노동강도가 높아졌다고 일관되게 이야기했다. 마트노동자들은 주말에는 그 자체로 바쁘다. 의무휴업이 수요일로 변경된 이후, 마트의 행사는 의무휴업 전날인 화요일마다 바뀐다. 그렇기에 화요일에도 쉬지 말라고 한다. 안 그래도 인력은 부족하고, 주말에 연차를 쓰기에, 평일에 연차를 쓰기에 더욱 눈치가 보인다. 노동자들의 연차 사용은 더욱 감소했고, 남들 쉴 때 쉬지 못해 온전한 재충전도 하지 못한다. 이렇게 불규칙한 일주일의 시간 패턴을 보내는 노동자들이 느끼는 강도는 증가할 수밖에 없다.

매주 둘째, 넷째 수요일 쉬다 보니까 그 전날인 화요일에 행사를 짝 바꿔요. 전단을

바꾼다 하죠. 그때는 쉬지 말라고 하죠. 그러면 화요일에 휴무 잡기도 어렵고, 주말에는 주말이라고 연차를 잡기도 어렵죠. 그렇다고 주말을 피해서 월요일에 내면 월요일에 이렇게 많이 쉬면 어떡하냐 이런 얘기가 나오기도 해요. 스케줄이 정말 꼬이기 시작하는 거예요. 회사에서는 바쁘게 왔다 갔다 하지만, 실 때 꼭 쉬어야 하는데 그러지 못하죠. 그러다 보면 아무것도 못하고. (A)

B의 경우, 의무휴업의 수요일 변경 후 목요일의 노동강도가 매우 상승했다고 이야기한다. 마트가 쉰 다음 날인 목요일에 엄청난 양의 물건이 입고되기 때문이다. 수요일치와 목요일치 물량이 들어오는데다, 목요일에 주말 영업 상품까지 들어오는데 그 양이 엄청나다고 느낀다. 일요일 정기휴무와 월요일 연차를 잡을 수 있었던 이전과는 달리, 연속해서 쉴 수 없게 되었다. 마찬가지로 연차를 잡기도 어려워졌다.

수요일에 쉬다 보니까 연차 잡기가 너무 힘든 거예요. 일요일이 정기휴무였을 때는 월요일에 물건이 많이 안 들어와요. 그런데 수요일로 바뀌면서, 목요일에 다시 영업을 시작하잖아요, 목, 금, 토, 일 영업해야 하는 상품이 들어오는데 어마어마하게 들어와요. 감당할 수가 없어요. 우리는 매출이 좀 나오는 정기휴무 뒷날에는 연차를 잡을 수가 없는 거예요. (질 : 너무 많이 들어와 버리니까.) 그렇죠. 연차를 잡을 수 없죠. 처음에 깜짝 놀랐어요. 바뀌고서 물건 그렇게 들어오는 거 보고. 목요일엔 둘다 출근해야 해요. 그렇다고 앞쪽으로 연차를 잡으면, 한 사람이 너무 길게 일해야 하는 거예요. 바뀌기 전 월요일이었다면 한 명만 출근해도 전산 업무를 할 수 있었는데, 지금은 그렇지 못해요. (B)

주말이든 목요일이든, 강한 노동강도를 감내하고 돌아온 그날은 정말 녹초가 된다. 아무것도 하지 못하고 쉬거나, 운동 등 다른 걸 하더라도 자게 된다. 사회적 휴일을 보장받지 못하는 상황 속, 번아웃이 더 오기 쉬울 수밖에 없다.

워낙에 주말에 일하는 횟수가 더 많다 보니까, 금, 토, 일 일하는 경우가 제일 최악이거든요. 가장 바쁜 시간에 일하고 월요일날 쉬게 되면 정말 아무것도 못해요. 꿈쩍도 못해요. 가정일이고 뭐고 엉망진창이고. 하다못해 진짜 설거지 하나도 쌓아놓고 못하는 경우가 많아요. 진짜 그날은 오롯이 그냥 누워서 쉬어야 해요. (A)

항상 힘들죠. 힘든 날은 다 하기 싫어요. 예전에는 안 잤는데 요즘은 그렇게 힘든 날에는 집에 가서 30분이든 1시간이든 자요. 어떨 때는 진짜 운동기구에 앉아서 졸 때도 있어요. (B)

5) 건강상태와 의료이용

가. 전반적 건강상태

표 15 전반적 건강상태 - 서울, 경기

전반적 건강상태	서울		경기		근로환경조사 (%)
	1차	2차	1차	2차	
매우 좋다	1 (1.1%)	0 (0%)	7 (2.2%)	0 (0%)	9.1
좋은 편이다	5 (5.3%)	5 (7.5%)	33 (10.3%)	8 (6.3%)	60.0
보통이다	37 (39.4%)	28 (41.8%)	156 (48.6%)	60 (47.6%)	26.2
나쁜 편이다	44 (46.8%)	31 (46.3%)	101 (31.5%)	49 (38.9%)	4.2
매우 나쁘다	6 (6.4%)	3 (4.5%)	16 (5.0%)	9 (7.1%)	0.2

표 16 전반적 건강상태 - 청주

전반적 건강상태	청주		근로환경조사 (%)
	변경 전	변경 후	
매우 좋다	0 (0%)	0 (0%)	9.1
좋은 편이다	3 (5.5%)	2 (6.1%)	60.0
보통이다	22 (40.0%)	10 (30.3%)	26.2
나쁜 편이다	25 (45.5%)	19 (57.6%)	4.2
매우 나쁘다	5 (9.1%)	2 (6.1%)	0.2

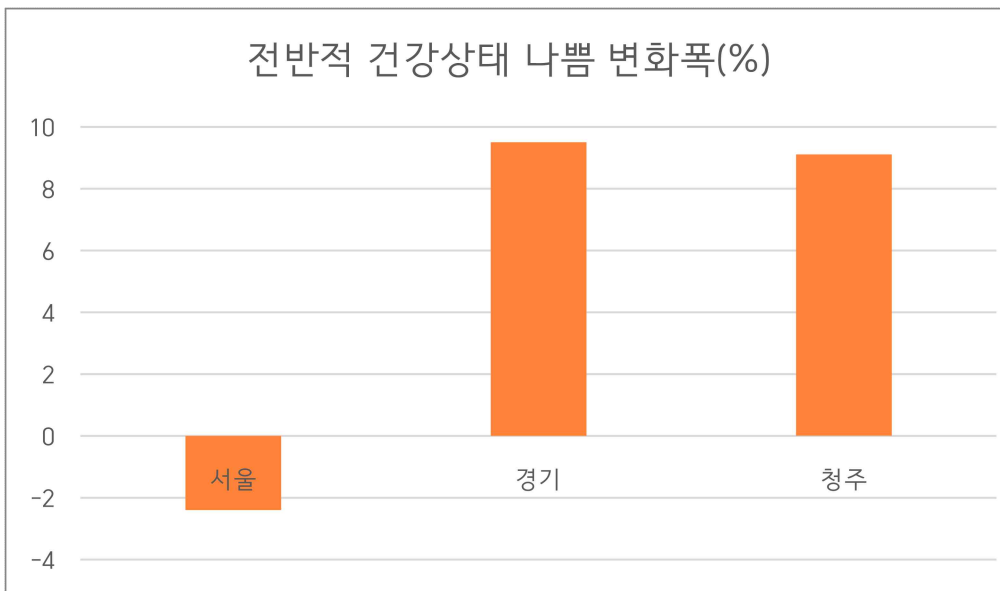


그림 4 전반적 건강상태 나쁨 비율 변화(%)

총 건강 상태는 청주지역에서 변경 전에 나쁜 편, 매우 나쁘다 항목에서 54%였으나 변경 후에 동일 항목에서 66%로 증가한 결과가 나타났다. 의무휴업일 정책의 변경이 노동자들의 전반적 건강 상태에 부정적 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

나. 업무상 질환발생

표 17 최근 3개월 간 일 때문에 질환 발생 현황 - 서울, 경기

질환	서울 (%)		경기 (%)	
	1차	2차	1차	2차
근골격	90.4	94	87.9	89.7
두통, 안구피로	83	83	64.8	75.4
전신피로	91.5	95.5	76.9	89.7
방광염	57.4	56.7	28	29.4

표 18 최근 3개월 간 일 때문에 질환 발생 현황 - 청주

질환	청주 (%)	
	변경 전	변경 후
근골격	92.7	97
두통, 안구피로	70.9	78.8
전신피로	94.5	100
방광염	49.1	48.5

업무상 질환 발생의 비율 또한 청주 지역에서 의무 휴업일 변경 후 다수의 질환이 발생한 것으로 나타났다. 근골격 (변경 전: 92.7%, 변경 후: 97%), 두통, 안구피로 (변경 전: 70.9%, 변경 후: 78.8%), 전신 피로 (변경 전: 94.5%, 변경 후: 100%)로 각각 의무 휴업일 변경 후 질환 발생이 증가하였다.

(10) 수면 및 정신건강

표 19 불면 및 우울 증상 여부

불면 증상	서울 (%)		경기 (%)		청주 (%)	
	1차	2차	1차	2차	변경 전	변경 후
불면 증상 있음	55.3	44.8	31.5	38.1	49.1	45.5
불면 증상 없음	44.7	55.2	68.5	61.9	50.9	54.5
우울 증상	1차	2차	1차	2차	변경 전	변경 후
	우울 증상 있음	45.7	37.3	14.6	27.8	36.4
우울 증상 없음	54.3	62.7	85.4	72.2	63.6	81.8

의무 휴업일 변경 전후 수면 및 정신 건강 상태는 변경 후가 전보다 증상이 없는 비율이 증가하였다. 그러나 이와 같은 결과는 앞서 나타난 일삶 균형 점수와 총 건강상태 등과는 상반되는 결과이기 때문에 설문조사 과정의 한계 (예: 의무 휴업일 변경 후의 설문 조사 참여 인원이 전보다 감소함)에 주의하여 해석해야 한다.

면접자들은 수면 시간이나 질의 감소가 있었다고 일관되게 이야기했다. 마트노동자들은 9시에 출근하기도 하고, 13시에 출근하기도 한다. A는 이미 이렇게 불안정한 스케줄과 강한 노동강도로 인해 수면 문제를 겪고 있는 경우가 많은 상황 속, 의무휴업

변경 이후 근무 일정과 시간은 더욱 불확실해졌고, 노동자들이 예측하지 못하게 되었다고 설명한다.

“우리가 오전 오후 근무가 이렇게 일정하게 돌아가지 않다 보니까 자주 깨는 경우가 많죠. 불면증 호소하시는 분들 진짜 꽤 많습니다. 근무 자체가 불균형하다 보니까 수면도 불균형해요. 그래서 잠을 잘 잘 때는 한 며칠 못 잤기 때문에 몰아서 자는 경우가 많아요. 저 주변에서도, ‘갱년기인가 봐’라고 얘기를 하시지만, 업무에 있어서 일이 너무 힘들다 보면 잠이 안 오는 경우가 사실은 되게 많아요. 저도 많이 경험해봤기 때문에, 꼭딱 새는 경우도 있고, 그 상태에서 (충분한 쉬 없이) 다시 나와서 일을 하다 보면 계속 쌓이는 거죠. 결과적으로는 몸이 굉장히 안 좋은 상태가 되는 것 같아요. (A)”

가족을 포함해 남들과는 다른 일주일의 루틴이 수면의 양과 질에 영향을 끼쳤기도 했다. 물류센터에서 입고된 물건들을 나르고 전산에 입력하는 일을 하는 B는 새벽 4~5시에 일어나 출근한다. B는 수요일에 쉬지만, 가족들은 수요일에 쉬지 않는다. 많은 여성노동자들이 그렇듯, 평일에 학교에 가는 자식들과 남편의 밥을 해먹이는 등의 가사노동은 B가 하고 있다. 의무휴업의 변경은 B에게, 일요일에 일찍 출근하게 했고 수요일에도 일찍 일어나게 했다.

수요일에 늦게 못 일어나요. 저만 있는 게 아니잖아. 가족들 밥 해먹이고 신랑도 보내야 하니까. 일요일 같은 경우는 그냥 쪽 늦잠 자면 되는데 수요일엔 그럴 수 없는 거죠. 수요일에 6시에 일어나요. 애는 학교에 가야 하고 신랑도 출근해야 하니까 챙긴다고 생각하면, 가족이랑 같이 일어나죠. 대략 8시까지 계속 바쁘게. 일요일이면 자식은 계속 잘 텐데 그렇지 못하는 거지. (질 : 그 일정에 본인이 맞춰야 되는 상황이니까.) 그렇죠.” (B)

6) 근무 시간 만족도

가. 근무 시간 만족도

표 20. 지역 별 근무 시간 만족도

귀하의 근무 시간에 전반적으로 만족하십니까?	서울 (%)		경기 (%)		청주 (%)	
	1차	2차	1차	2차	변경 전	변경 후
매우 불만족	13.8	13.4	5	8.7	14.5	9.1
불만족	33	32.8	23.1	29.4	29.1	45.5
만족	51.1	52.2	65.7	59.5	49.1	45.5
매우 만족	2.1	1.5	4	2.4	3.6	0

의무 휴업일 정책 변경 전후의 청주 지역에서 근무 시간에 대한 만족도는 변경 전 불만족도 43%에서 변경 후 **불만족도 54%로 전반적 불만족도가 증가**한 것으로 나타났다. 이는 주말 근무가 증가하면서 나타난 불만족도의 상승으로 보이며 구체적 불만족에 대한 원인은 뒤에 서술할 면접조사 및 주관식 응답에 자세히 나타나 있다.

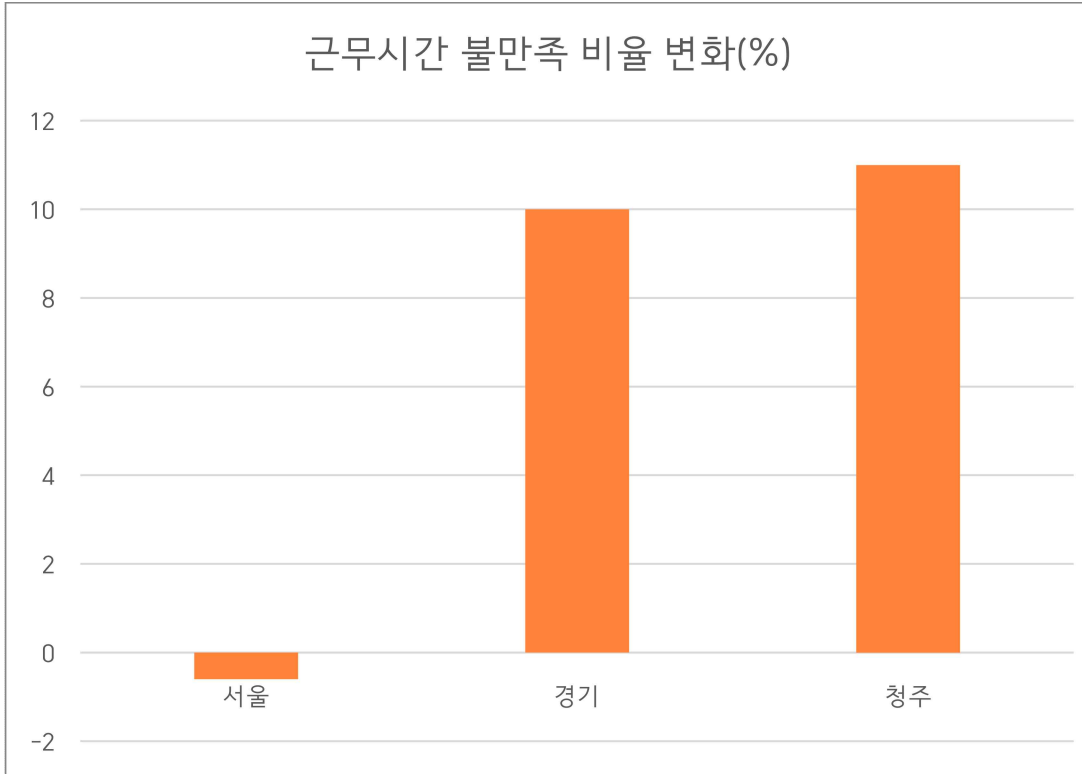


그림 5 의무휴업일 변경 전후 근무시간 불만족 비율 변화(%)

나. 직무스트레스 유발 요인 및 회복 경험

표 21 직무스트레스 유발 요인

항목	서울 (%)		경기 (%)		청주 (%)	
	1차	2차	1차	2차	변경 전	변경 후
결정권한 - 전혀아님/ 그렇지 않은 편	81.5	83	75	75	76.4	72.7
업무량, 작업스케줄 스스로 조절 가능 - 전혀아님/ 그렇지 않은 편	74.4	83.6	70.4	71.4	76	81
직장 존중 신임 - 전혀아님/ 그렇지 않은 편	76	77	68	78	76	69
사정이 좋아질 것을 생각하면 힘든 줄도 모르고 일하게 된다 - 전혀아님/ 그렇지 않은 편	81	83	73	81	70	75

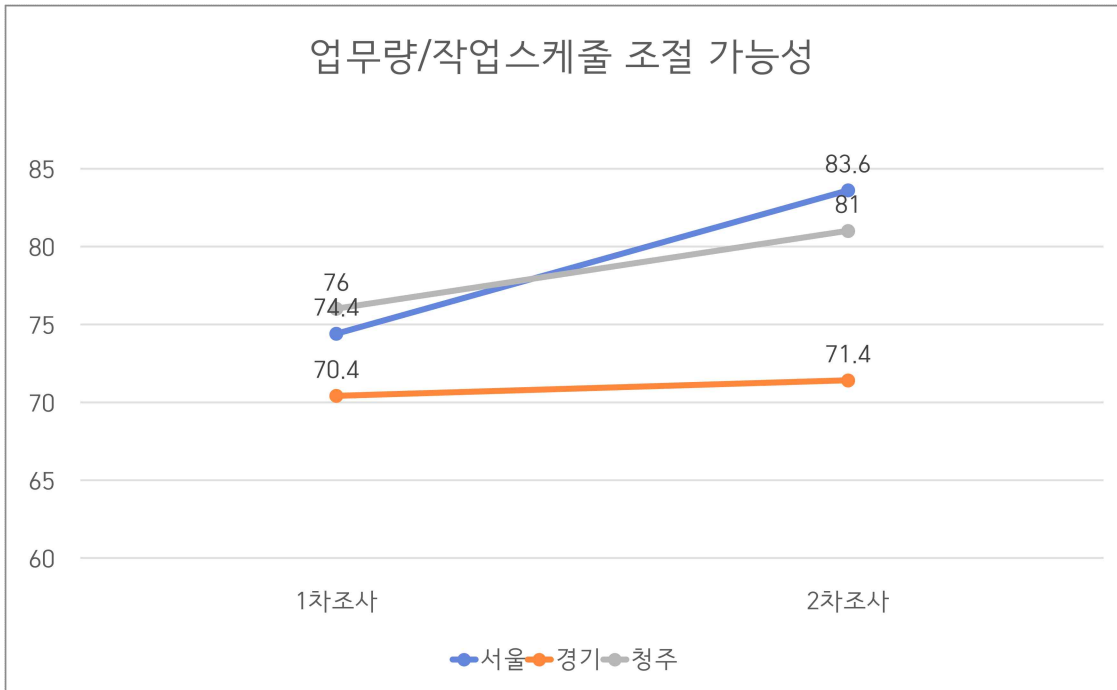


그림 6 업무량/작업스케줄 조절가능성 낮음 비율(%)

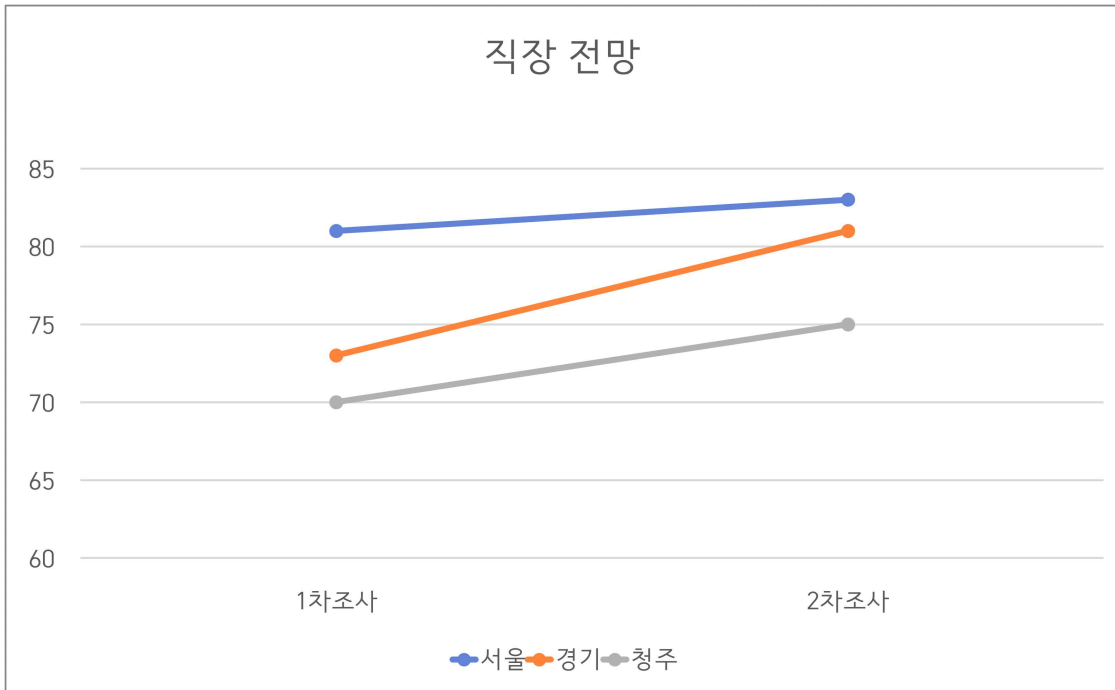


그림 7 직장전망 나쁨 비율(%)

직무스트레스의 유발 요인 항목에서는 일에 대한 결정권한, 업무량 및 작업스케줄의 조절 가능 여부, 직장에서의 존중 및 신임 여부, 앞으로의 호전 여부의 4가지 항목을 측정하였다. 측정 결과 의무휴업일 변경 전후 청주지역에서 예상과는 달리 결정권한이나 직장에서의 존중 및 신임 여부는 더 악화하지는 않았다. 노동강도에 대한 해석과 마찬가지로, 1차 조사 기간이 이미 청주에서 의무휴업일 변경이 노동자의 의사에 반하여 일방적으로 추진되고 있던 시점으로 이미 결정권한이나 직장에서의 존중 및 신임 여부와 관련한 직무스트레스가 매우 나쁜 상황이었을 가능성이 있다.

하지만, **업무량 및 작업스케줄의 조절 가능성이 감소하였으며 앞으로의 직장 전망에 대한 기대**를 나타내는 “사정이 좋아질 것을 생각하면 힘든 줄도 모르고 일하게 된다.” 항목 또한 “전혀 아님/ 그렇지 않은 편이다.”라고 응답한 비율이 변경 전 70%, 변경 후 75%로 증가하였다.

표 22 직무스트레스 회복 경험 - 서울, 경기

항목	서울		경기	
	1차	2차	1차	2차
총 점수 평균	47.02	44.97	48.41	45.52
표준편차	14.63	12.55	11.47	11.48

표 23 직무스트레스 회복 경험 - 청주

항목	청주	
	변경 전	변경 후
총 점수 평균	60	50.31
표준편차	53	16.67

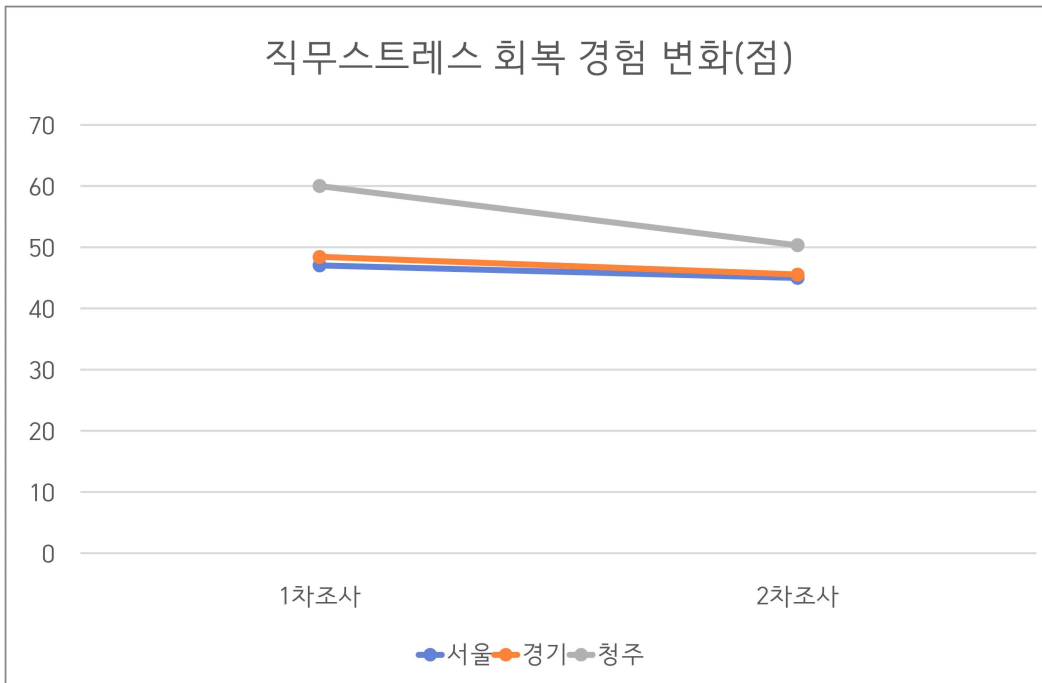


그림 8 의무휴업일 변경 전후 직무스트레스 회복경험 변화 (점)

직무스트레스 자체는 나빠진 것과 좋아진 것이 섞여 있었음에도, **직무스트레스 회복 경험은 의무휴업일 변경 후에 청주에서 뚜렷하게 악화되었음을 확인할 수 있다.** 직무스트레스 회복 경험이란 휴식 후, 업무 스트레스를 받기 이전의 상태로 자신의 몸과 마음이 얼마나 회복하는지를 측정하는 것이다. 총 16문항으로 이루어져 있고, 일로부터 심리적 분리경험, 휴식경험, 자기성취경험, 여가 중 통제 경험의 항목으로 구성돼 있다. 청주지역에서 의무휴업일 변경 전에 비해 변경 후에서 총점이 약 10점 감소하였으며, 이는 서울 경기에서 동일 기간 감소한 점수(서울 약 2점, 경기 약 3점 감소)

큰 감소폭이다. 의무휴업일 변경 후 청주지역에서 업무 후 휴식 시간의 회복력이 크게 감소했음을 알 수 있다. 이는 주말에 하루 쉬 경우가 주중에 이틀 쉬 때보다 소진은 낮고 활력은 높아진다는 연구²⁾나, 일요일 근무가 회복 경험을 떨어뜨린다는 기존 연구³⁾와 일치하는 결과이다.

의무휴업일을 평일로 바꾸는 것이 직접적으로 직무스트레스를 높이기도 하지만, 같은 휴식 시간을 가졌을 때 직무스트레스로부터 회복되는 정도를 떨어뜨려 노동자의 정신적, 신체적 건강과 업무생산성 등에 나쁜 영향을 미칠 가능성을 보여준다.

다. 의무휴업일 변경 후 변화 내용 및 마트 근무의 지속 의향

표 24 의무 휴업일 변경 전후 청주 지역 설문

항목	줄었다	차이없음	늘었다
신체적 피로	0 (0%)	4 (12.1%)	28 (84.8%)
정신적 피로	0 (0%)	6 (18.2%)	26 (78.8%)
일터에서의 휴식 시간	15 (45.5%)	16 (48.5%)	1 (3.0%)
평일(월-금요일) 연차 사용	3 (9.1%)	20 (60.6%)	8 (24.2%)
주말(토요일, 일요일) 연차 사용	18 (54.5%)	10 (30.3%)	4 (12.1%)
여가를 즐길 수 있는 시간	20 (60.6%)	12 (36.4%)	0 (0%)
가정생활에 참여하거나 기여하는 정도	23 (69.7%)	6 (18.2%)	3 (9.1%)
사회생활에 참여하거나 기여하는 정도	20 (60.6%)	12 (36.4%)	0 (0%)

청주지역 노동자들을 대상으로 의무휴업일 제도 변경 후 변화 내용에 대해 조사한 결과, 의무휴업일 변경 후 신체적, 정신적 피로가 모두 증가한 것으로 나타났다. 한편, 일터에서의 휴식 시간은 “줄었다”로 응답한 비율이 45%, “차이없음”이 48%로 나타났다. 연차 사용에 대해서는 평일 연차 사용에 “늘었다”로 대답한 비율이 24%에 불과한 반면, 주말 연차 사용에 “줄었다”로 답한 비율이 54%로 나타났다. 평일 연차 사용은 크게 증가하지 않은 반면, 주말 연차 사용은 절반이 넘게 줄어들어 전체적인 연차의 횟수가 줄어들었거나, 의무휴업일 변경 전후 연차 사용이 자유롭지 못한 근무 환경이 조성되었을 가능성을 시사한다. 그 외 여가 시간, 가정생활, 사회생활 항목에서 의무휴업일 변경 후에 “줄었다”로 응답한 비율이 모두 60% 이상으로 나타나 전체적으로 가정 및 여가 시간을 누릴 수 있는 여건이 감소했음을 알 수 있다.

2) Drach-Zahavy, Marzuq. J Adv Nurs. 2013 Mar;69(3):578-89

3) Vieten, Wohrmann, Michel. Int Arch Occup Environ Health 2022;95(1):275-292

표 25 마트 계속 근무 의향 여부

마트에서 계속 근무할 의향	청주	
	변경 전	변경 후
예	46 (69.4)	27 (69.5)
아니오	12 (20.6)	7 (20.5)

마트에 계속 근무할 의향은 변경 전과 후에서 차이가 없는 것으로 나타났으나, 후술할 면접조사에서 확인한 것처럼, 의무휴업일 변경 이후 퇴사자가 상당수 있었다는 점을 고려해야 한다.

A는 의무휴업 변경 이후 마트를 그만둔 사람이 눈에 띄게 보였다고 이야기했다. 실제로 1차 설문조사 후 2차 설문조사 진행 당시, 설문 응답을 요청하기 위해 연구진이 연락했을 때도, 그 사이에 마트를 그만두었다고 얘기한 사람들이 몇 명 있었다. 마트를 그만두고 옮긴 다른 마트가 주말에 조금 더 쉬게 해주어서 잘 지내고 있다는 사례도 있었다. B 역시 일요일마다 마트가 쉬다면 자기는 정년까지 다닐 거라고 망설임 없이 이야기했다.

저번에 설문조사 하셨잖아요. 거기에 의무휴업 평일로 변경하면 이혼할 수도 있다는 내용을 저희 직원께서 써주셨어요. 그분 실제로 퇴사하셨어요. 그것 때문에 퇴사한다고 말씀하시고 나가셨어요. 공식적으로 조사는 안 했지만 6~7월에, 그러니까 이게 진행되고 나서 해보니 힘들어서 그만두신 경우가 많은 거로 알고 있어요. 제 친구도 퇴사했거든요. 두 달 전인가 했는데, 그 친구도 수면제를 꼭 먹고 잤어요. 퇴사하고 다른 소형 마트로 옮겼어요. 지금은 잘 지내고 있는 걸로 알고 있어요. 그 쪽에서는 주말에 조금 더 쉬게 해주고 한다고 하더라고요. 그것도 중요하게 얘기하더라고요. (A)

7) 설문조사에서 노동자들이 적어준 개선 사항

대형마트 의무 휴업일이 주말에서 평일로 변경된 후 실시한 2차 설문조사에서 마트 노동자들이 적어준 개선 사항은 다음과 같았다. 총 37명 중 34명이 응답하였으며, 주로 주말에 여가 생활에 참여할 수 없는 것, 평일-주말 루틴의 실종, 주말 휴가 사용의 어려움, 노동강도 증가 등에 대한 어려움을 적어주었다. 면접에서 확인된 것과 양상은 비슷했다. 한두 명이 아니라, 공통으로 느끼고 있는 문제라는 점을 확인할 수 있다.

가. 가족/친구모임에 참석하지 못함이 스트레스다. (가족/친구와 불화가 많아졌다.)

“주말 행사에 참석을 못 할 뿐더러 친구 모임도 못해 스트레스를 많이 받고 있다”
“한달에 두 번 경조사 참석이나 가족 지인들과 같이 할수 있는 시간이 거의 없어졌다.”

“주말에 가족끼리 어울릴 수 없다”

“주말에 두 번이라도 편히 쉬고 싶다. 동료들하고 불화만 있는 것 같다.”

“주말 가족 모임을 내 위주로 짜다 보니 부모님 생신 같은 경우에 항상 친정 가족들에게 미안하다“

“나만 외톨이가 되어간다는 생각을 하게 된다.“

노동자들 사이에서는 주말 행사에 참석하지 못하고 친구들과의 모임을 가질 수 없어 스트레스를 많이 받고 있다는 의견이 주로 나왔다. 또한, 한 달에 단 두 번 있는 경조사 참석이나 가족 및 지인들과 함께할 시간이 거의 없어졌다고 호소했다. 주말이 가족 간의 어울림의 시간이 없어진 것에 대한 불만이 공통으로 표현되었다.

노동자들은 주말에 이루어지는 가족 모임을 자신의 일정에 맞춰 재조정해야 하며, 이로 인해 부모님의 생신과 같은 중요한 가족 행사에 늘 부담을 느끼는 표현이 나타났다. 또한, 스스로를 사회생활에 참여하지 못하는 외톨이처럼 느끼게 되었다는 표현도 있었다. 전체적으로 의무 휴업일의 변경이 노동자들의 사회적 관계와 정서적 안녕에 부정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있었다.

나. 필요한 주말을 빨리 선택해야 해서 눈치가 보인다.

“내가 필요한 주말을 선택하기 위해서 빨리 체크하지 않으면 안되는 그런 눈치를 본다. 서로가 꼭 필요로 인해서 쉬어야 되는 날이면 어떻게 해야 될지 마음도 무겁다. (후략)”

마트 노동자들은 개인 연차 사용 시 주말을 빨리 선택해야 하는 압박감을 느낀다고

작성했다. 자신에게 필요한 주말 연차를 선택하기 위해 서둘러야 하고, 눈치를 보게 된다고 느끼며, 특히 다른 동료들도 마찬가지로 자신에게 필요한 주말을 택해야 할 상황에서 마음이 무거워진다고 표현했다.

다. 노동강도의 증가

“평일로 이동하면서 정기휴무 다음날 너무 많은 일에 폭탄을 맞는다. 뒤로 주말이다 보니 상품 입고가 두 배로 늘어 감당하기 힘들다. 주말에 쉬지 못하는 것도 억울한데 평일로 바뀌면서 몸이 너무 힘들어졌다. 어느 회사건 주말에 일을 하면 특근수당이 있는데 마트는 그렇지 않다. (후략)”

“주말 바쁠 때는 쉬는 시간도 아끼면서 일하느라 피곤함이 심해졌다.”

평일로 의무 휴업일이 이동함에 따라, 마트 노동자들의 체감상 휴일 다음 날의 업무 부담이 크게 늘어났다. 주말 동안 쌓인 상품 입고와 업무가 두 배로 늘어나 노동량이 감당하기 어려워졌으며, 다른 회사들은 주말 근무에 대해 추가 수당을 지급하지만, 마트에서는 그러한 혜택이 없다는 점도 문제로 지적되었다. 주말에 더 바쁜 시간을 일하면서 휴식 시간도 줄여가며 근무해야 하기에 심한 피로감을 호소하는 의견도 있었다.

라. 한달 내내 일하는 것 같아서 스트레스다.

“한 달 동안 계속 일하는 것 같아서 스트레스가 쌓인다”

연속적인 근무로 인해 마치 한 달 내내 일하는 것 같은 느낌이 들어 스트레스를 받고 있다는 의견도 있었다. 노동자들은 끊임없이 이어지는 업무로 인해 스트레스가 누적되고 있다고 느끼는 것으로 판단된다.

마. 평일 - 주말 루틴의 실종

“날짜(요일)이 어떻게 돌아가는지 아직도 헷갈린다.”

“주말에 쉴 때는 그 누구의 간섭도 받지 않고 일에서 벗어나 하루라도 맘 편히 쉴 수 있는 황금 같은 시간이었는데 평일로 바뀌고 나서는 쉬는 날에도 업무 문자로 스트레스를 받는다.”

마트 노동자들은 의무휴업일을 평일로 변경한 이후 평일과 주말의 루틴이 사라졌다고 호소했다. 주말에 쉴 때는 일의 간섭을 받지 않고 마음 편히 쉴 수 있었지만, 평일로 휴일이 변경된 이후에는 쉬는 날에도 업무 관련 문자로 스트레스를 받고 있는 것으로

나타났다. 또한, 요일의 순환을 따라가는 것조차 혼란스럽다는 의견도 있었다.

한편, 서울과 경기도에서도 의무휴업일의 평일 전환에 반대하는 응답이 매우 높았으며, 가족과의 시간을 보내지 못하고 노동강도가 높아진 문제 등의 경향은 비슷했다. 그러나 청주에서 직접적으로 영향을 받은 노동자들에 비해, 서울과 경기도의 노동자들이 상세하게 적은 응답은 많지 않았다.

4. 결론

노동시간이 같아도, 한 주에 근무하는 날짜 수가 같아도, 주말에, 다른 사람들이 쉴 때 같이 쉬는 것과 그렇지 못 한 것은 노동자의 건강과 삶, 다양한 경험에 유의미한 영향을 끼친다. 서비스업을 이유로, 소비자의 편의를 이유로, 빠르고 편리한 생활을 이유로, 점점 더 많은 노동자들이 주말에도 일해야 하는 직장에서 일하고 있다. 주말에도 영업하는 대형마트에서 일하는 노동자들 역시 이미 주말에도 일하고 있다.

그나마 월 2회 일요일 의무휴업일이 정해져 있어, 마트 노동자들도 한 달 8일의 주말 중 이틀을 자유롭게 쉴 수 있었다. 남들 쉴 때 쉴 수 있는 시간은 노동자들에게 가족과 보내는 시간, 업무로부터 분명하게 분리되어 온전히 회복할 수 있는 시간을 확보할 수 있도록 했다. 주말 근무가 정신건강, 업무 중 안전사고에 악영향을 끼치고, 주말에 쉬는 것이 주중에 쉬는 것보다 휴식으로 인한 회복 효과가 높다는 연구가 이미 많다. 노동자들이 주말에 제대로 쉬는 것은 기업에도 이익인 것이다.

그런데, 2023년 들어 대구광역시와 청주에서 주말 의무휴업이 평일로 변경되었다. 정책 결정 과정에서 마트 노동자들의 반대 목소리는 반영되지 않았지만, 정책 변경의 결과는 오롯이 노동자들에게 전가되었다. 그 변화가 노동자들의 삶과 건강에 어떤 영향을 주는지 확인하고자 했다.

이번 연구를 통해, 청주지역에서 일요일에서 평일로 의무휴업일이 변화한 전후 노동자 건강과 생활시간의 변화를, 의무휴업일 변화가 없는 지역과 비교하고자 하였다. 의무휴업일이 변함없이 일요일인 서울, 변함없이 평일과 주말이 혼재된 경기, 일요일에서 평일로 바뀐 청주에서 동일한 대상자가 2번 설문에 참여하여, 객관적으로 변화를 살펴봤다는 의의가 있다.

조사 결과 청주에서 주말 근무 횟수가 증가했고, 의무휴업일 변경 전보다 워라밸 불만족 점수가 크게 증가했다. 불면이나 우울 등의 결과는 더 나빠지지 않았지만, 근무 시간 불만족이나 주관적 건강 상태는 나빠진 것으로 나타났다. 일-가정양립과 관련된 모든 문항에서, 서울에 비해 경기와 청주에서 악화 경향이 뚜렷했다. 이는 직무스트레스 회복 점수가 뚜렷하게 나빠진 것으로 나타났는데, 이는 주말에 쉬지 못하는 경우 직무스트레스로부터 회복이 덜하다는 기존 연구와 일치하는 결과다.

한편, 노동강도, 불면, 우울, 그 외 일부 직무스트레스 항목에서 변경 후에 더 호전된 항목이 존재하나, 설문 주관식 응답과 면접에서는 이와 상반된 결과가 보여 해석에 주의가 필요해 보인다. 2차 응답을 수집할 때 일부 기존 노동자들이 퇴사하였던 상황을 고려해 본다면, 청주 설문 응답자들은 '의무휴업일 변경 이후에도 회사에 살아 남

아 일하고 있는' 노동자들을 대상으로 한 결과라는 점을 고려해야 한다. 즉, 의무휴업일 변경에 불만이 매우 크거나, 이로 인한 어려움이 매우 컸던 노동자들은 이미 퇴사하거나 이직했을 가능성이 있다. 남아 있는 노동자들은 이런 변화에 적응할 수 있는 자원이 상대적으로 많거나, 불만이 상대적으로 크지 않은 노동자들일 수 있다는 점이다. 이런 효과를 '생존자 효과'라고 하는데, 이런 효과에도 불구하고 의무휴업일 변경 후 더 나빠진 지표들이 나왔다는 점에 주목해야 한다. 또한 불면, 우울 등 항목에서는 변화 후 시간이 많이 흐르지 않아 아직 정신건강 등에서 뚜렷한 악화가 확인되지는 않았지만, 앞으로 나빠질 가능성을 시사한다고도 볼 수 있다. 불면, 우울, 전반적 건강 상태에 대한 사전 조사에서 경기 지역이 뚜렷하게 가장 나빴던 점도 이와 일관된 결과다.

청주지역 응답자들은 의무휴업일 변경 후, 신체적 정신적 피로가 늘고 여가, 가정생활, 사회생활에 참여할 시간이 줄었다고 응답했다. 면접조사에서도 무엇보다 주말에 가족과 함께 할 수 있는 시간, 사회적인 휴일을 향유할 시간이 줄어들었다는 데 대한 아쉬움이 뚜렷했다. 또, 의무휴업일 변경 과정에서 마트 노동자들의 의견이 전혀 반영되지 않은 데 대해, 회사와 지자체에 대한 불만과 분노도 확인할 수 있었다. 의무휴업일 변경에 따른 이직 의도가 있었고, 실제 이직으로 이어진 경우도 확인되었다.

의무휴업일 변경 지역으로 주된 연구 대상이었던 청주지역에서 설문 참여가 많지 않아 통계적인 검정이 다 되지 못했다는 아쉬움이 있다. 앞으로 실제 건강 상태 악화가 더 두드러지게 나타날 가능성이 높은 만큼, 향후 회사와 지자체, 노동조합이 함께 참여하는 대규모 조사와 개입이 필요하다. 의무휴업일 변경의 중요한 주체인 노동자들의 건강에 악영향이 나타나고 있는 만큼 의무휴업일 평일 변경 확대 추세를 저지하고 이미 평일로 바뀐 곳도 일요일로 변경 및 확대하는 방안도 적극 고려해야 한다.