지금, 한국의 노동자들은 얼마나 일하고 있고 얼마나 쉴 수 있을까?

-노동시간 유연화에 대한 대규모 인식 조사 결과-

이혜은

한국노동안전보건연구소 노동시간센터

<보도일시> 2023. 3. 6.(월) 09:00 이후

"근로시간 제도 패러다임의 대전환"

근로시간 제도 개편방안

2023. 3. 6.

관 계 부 처 합 동

Ⅱ. 개편 방향

목표 근로자의 삶의 질 제고와 기업의 혁신·성장

방향 글로벌 스탠다드에 부합하는 근로시간 제도 선진화

개편 원칙	세부과제
1 [선택권] 근로시간 선택권(시간주권) 확대	① 연장근로 관리단위 확대(입법) ② 근로자대표제 정비(입법) ③ 휴게시간 선택권 강화(입법) ④ 투명한 근로시간 기록·관리 ⑤ '연결되지 않을 권리' 논의 착수
2 [건강권] 근로자 건강권 보호강화	① 근로자 건강권 보편화(입법) ② 포괄임금 오남용 근절 ③ 야간근로 건강보호 강화 ④ 근로시간 적용 사각지대 해소
3 [휴식권] 휴가 활성화를 통한 휴식권 보장	① 근로시간저축계좌제 도입(입법) ② 휴가 활성화 ③ 연차휴가 개편 검토
4 유연한 근무방식 확산	① 선택근로제 확대(입법) ② 탄력근로제의 실효성 제고(입법) ③ 일·생활 균형 문화 확산

조사 배경

- 69시간은 거짓이다?
  - 현재 집중적인 장시간 노동 실태 파악
- 노동자의 선택권 강화?
  - 연차휴가 사용실태로 휴가 사용의 선택권 현황 파악
- (청년) 노동자가 원한다?
  - 개편안에 대한 인식 파악

05 불가피하게 1~2주 집중근로를 해야 한다면? 올바른 나만의 가상 근무표

〈 거짓없는 월 단위 연장근로 도입 근무표 〉

구분		근무편성							총 근로시간	
		월	화	수	목	금	토	일		
1주	출근	9	9	9	9	9	9		62	신상품 출시 주!
	근무시간	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	9.5	0		
	퇴근	21	21	21	21	21	20			
2주	출근	9	9	9	9	9	9		53	야호 야근 끝!
	근무시간	9	9	9	9	9	8	0		
	퇴근	19	19	19	19	19	18			
3주	출근	9시			휴가		휴일		24	묻지마 칼퇴!
	근무시간	8	8	8	근로시간저축계좌 휴가 사용 나만의 휴가					
	퇴근	18시								
4주	출근	9시				휴가	휴일		32	
	근무시간	8	8	8	8	열심히 일한 나 충전 타임				
	퇴근	18시								

월 평균 연장근로시간: 10시간(사업체노동력조사,*국가통계)

(출처: 고용노동부 페이스북)

조사 방법

- 데이터 출처: <한국 근로자의 수면과 관련요인에 관한 연구> (연구책임자: 동아대학교 조성식교수)
- 표본 선정: 편의 표본추출
  - 조사 수행 업체의 패널 이용
  - 만 20-69세 성인 취업자 대상
  - 성별, 연령대, 직업군의 비율 고려
- 조사 기간: 2023. 8.
- 설문 방식: 온라인 자기 기입 설문
- 조사업체: 엠브레인

조사 참여자(N=5,553)

		빈도	백분율
성별	남	3034	54.6
	여	2519	45.4
연령대	1) 만 20~29세	991	17.9
	2) 만 30~39세	1059	19.1
	3) 만 40~49세	1307	23.5
	4) 만 50~59세	1406	25.3
	5) 만 60~69세	790	14.2
고용형태	1) 회사에 의해 직접 고용됨	4855	87.4
	2) 파견이나 용역업체 의해 고용	181	3.3
	3) 회사에 직접 고용되어 있으나 자영업도 같이 함	53	1.0
	4) 고용한 직원이 있는 자영업	196	3.5
	5) 직원 없이 혼자서 일하는 자영업	254	4.6
	6) 가족(친척)의 일을 돈을 받지 않고 돕는다 (무급가족 종사자)	14	0.3
세후월소득	<200만원	559	10.1
	200-299만원	2168	39.0
	300-399만원	1442	26.0
	400만원 이상	1384	24.9

분석대상
N=5089

		빈도	백분율
직업분류	1) 고위관리직	165	3.0
	2) 전문가 및 관련 종사자	540	9.7
	3) 사무직	3411	61.4
	4) 판매직	283	5.1
	5) 서비스직	368	6.6
	6) 숙련직	495	8.9
	7) 반숙련직	57	1.0
	8) 미숙련직	226	4.1
	9) 농림어업직	8	0.1
사업장 규모	1) 1~4명	815	14.7
	2) 5~9명	579	10.4
	3) 10~49명	1346	24.2
	4) 50~99명	705	12.7
	5) 100~299명	747	13.5
	6) 300명 이상	1361	24.5
전체		**5553**	**100**

[참고] 경제활동인구조사와 비교

직업 분포 (2022년)	명	%
계	28,089	100.0
1 관리자	436	1.6
2 전문가 및 관련 종사자	5,885	21.0
3 사무 종사자	4,854	17.3
4 서비스 종사자	3,269	11.6
5 판매 종사자	2,681	9.5
6 농림어업 숙련 종사자	1,463	5.2
7 기능원 및 관련 기능종사자	2,403	8.6
8 장치,기계조작 및 조립종사자	3,053	10.9
9 단순노무 종사자	4,045	14.4

- 임금근로자 월평균 임금 (2023)
  - 경제활동인구조사: 300.7만원
  - 현 조사: 319.2만원

노동시간 실태

장시간 노동, 불규칙한 노동

주당 노동시간

Q8. 직장(일)에서의 주당 평균 총 근로시간은 잔업/야근/부업을 포함하여 얼마나 됩니까?

주당 노동시간	빈도	백분율
<40	902	17.7
40	2495	49.0
41-52	1460	28.7
>52	**232**	**4.6**
전체	5089	100.0

[참고]2020년 근로환경조사 주된 일자리의 실제 근무시간

주당노동시간	빈도 (가중치적용)	백분율
무응답	206	0.5
<40	8037	20.9
40	19671	51.1
41-52	8102	21.0
>52	2502	6.5
전체	38518	100.0

장시간 노동 경험

Q8-2. 2018년 이후 주 최대 52시간 근무제가 단계적으로 확산되었습니다. 지난 1년간 일주일에 52시간 넘게 근무한 적이 있습니까?

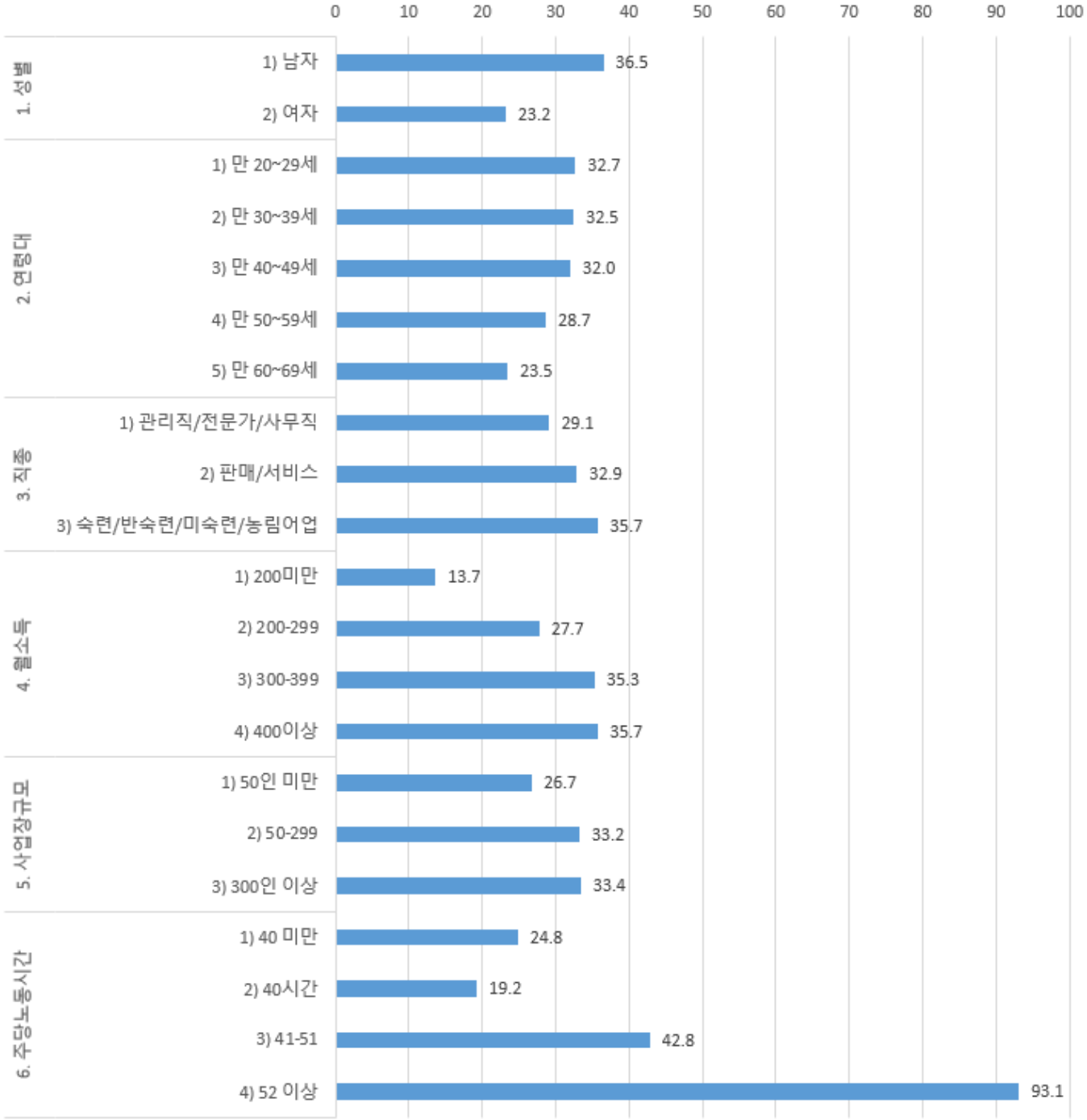
>52시간 노동 경험	빈도	백분율
1) 그렇다	1545	30.4
2) 그렇지 않다	3544	69.6
전체	5089	100.0

➔이미 상당한 비율의 노동자가 불규칙적인 장시간 노동 경험을 하고 있음

Q8-3. 52시간 넘게 일한 주를 다 합치면 지난 1년 중 대략 어느 정도입니까?

>52시간 노동 누적기간	빈도	백분율
1) 1개월 미만	734	47.5
2) 1개월 이상 3개월 미만	474	30.7
3) 3개월 이상 6개월 미만	145	9.4
4) 6개월 이상	192	12.4
전체	1545	100.0

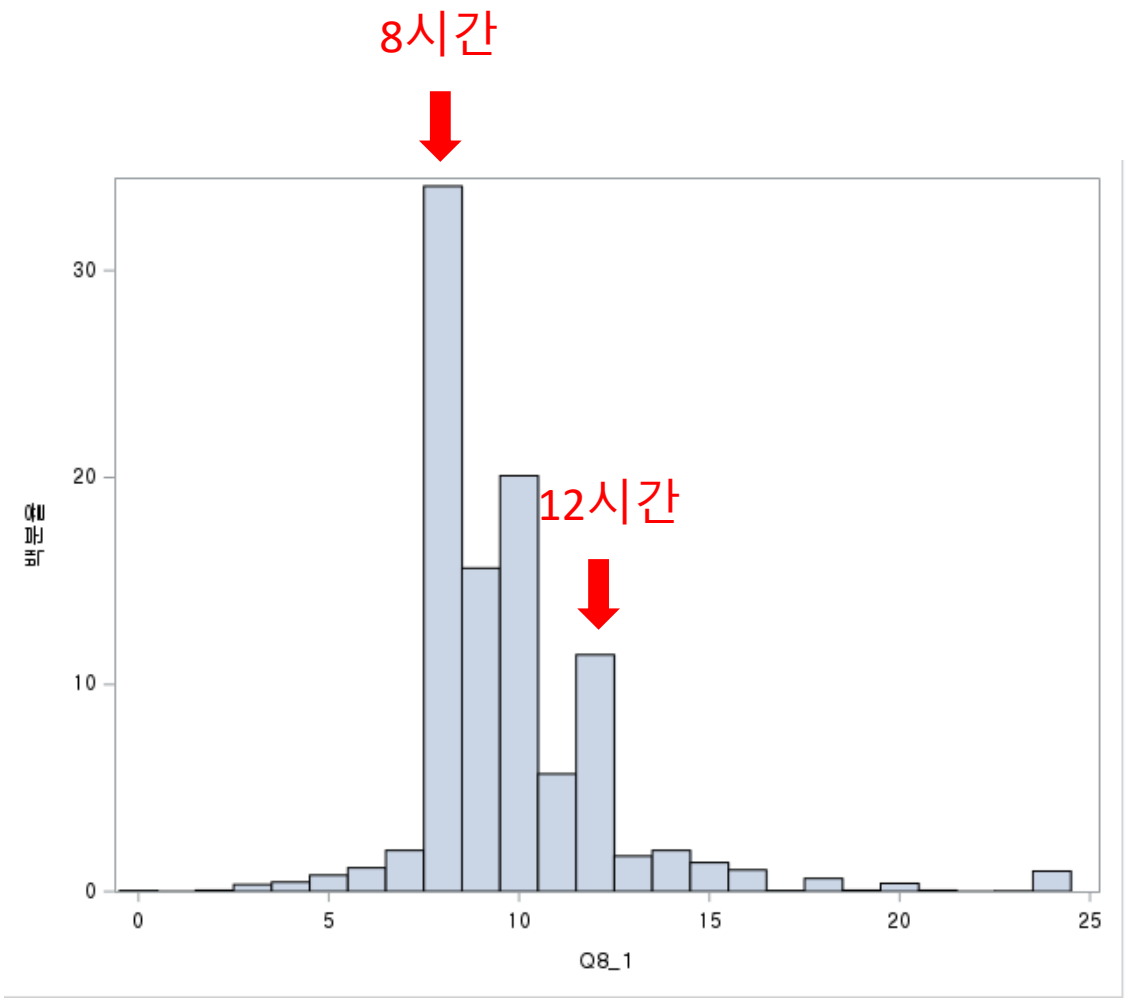
- 노동자 특성별 주 52시간 이상 노동 경험률



하루 최대 노동시간

Q8-1. 지난 1달간 가장 오래 일한 날의 하루 근로시간은 몇 시간 이었습니까?

하루 최대 노동시간	빈도	백분율
8시간 이하	1976	38.8
9시간	795	15.6
10-11시간	1311	25.8
12시간 이상	1005	19.8
전체	5089	100.0



하루 장시간 노동 경험

Q8-4. 지난 한달 동안에 하루에 13시간 이상 일한 날이 있었습니까?

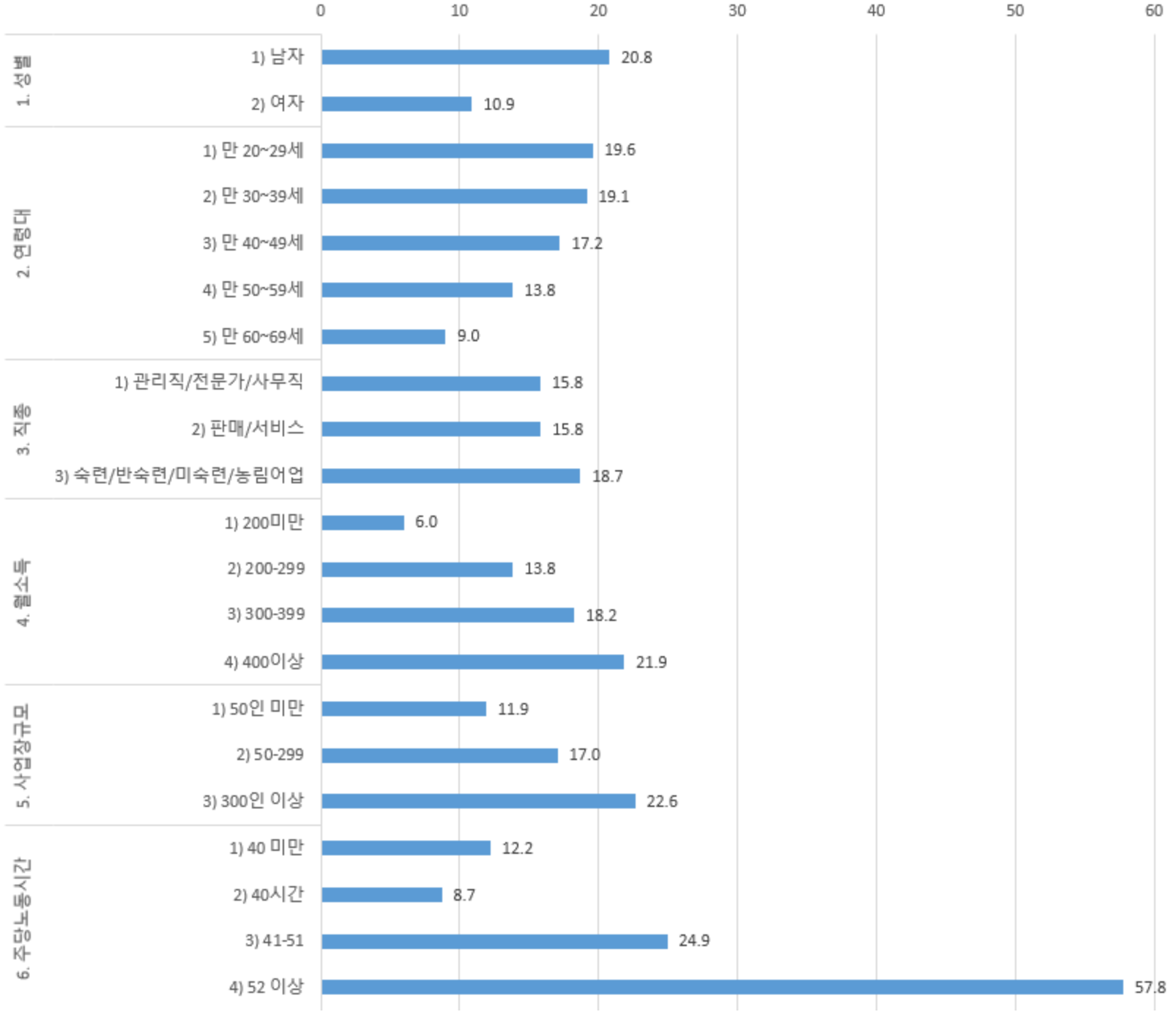
≥13시간 노동 경험	빈도	백분율
1) 그렇다	825	16.21
2) 그렇지 않다	4264	83.79
전체	5089	100.0

➔하루 노동시간 제한이 없는 상태에서 상당한 비율의 노동자가 집중적인 노동 경험을 하고 있음

Q8-5. 지난 한달 동안 하루에 13시간 이상 일한 날이 있었다면 한달에 총 몇일이었습니까?

≥13시간 노동 누적기간(/월)	빈도	백분율
1) 1일~3일	517	62.7
2) 4일~7일	191	23.2
3) 8일~13일	77	9.3
4) 14일 이상	40	4.9
전체	825	100.0

- 노동자 특성별 하루 13시간 이상 노동 경험률



노동시간 통제권

근무시간 중 휴식, 개인 일

- 전체 분석대상 (N=5089)

(%)

항목	전혀 그렇지 않다+그렇지 않다	그렇다+매우 그렇다
Q8-6. -1)근무 중 (일하는 중간에) 내가 원할 때 휴식을 취할 수 있다	25.1	74.9
Q8-6. -2)나는 개인 일이나 집안일을 처리하기 위해 근무시간 중 (일하는 중) 한두시간을 낼 수 있다	38.8	61.2
Q8-6. -3)내가 맡은 일(나의 일)은 필요한 경우 재택근무나 내가 정한 장소(또는 원하는 장소)에서 할 수 있는 일이다	69.3	30.7

※ 2020 근로환경조사에서 근무 시간 중 개인적인 일이나 집의 일을 처리하기 위해 한두 시간을 사용할 수 있는지에 대한 질문에 임금근로자의 31%가 매우 쉽거나 비교적 쉽다고 응답 → 현 조사의 직종 특성 반영 가능성

근무시간 중 휴식, 개인 일

- 직종 제한 (판매직, 서비스직, 숙련직, 반숙련직, 미숙련직, 농림어업직, N=1125)

(%)

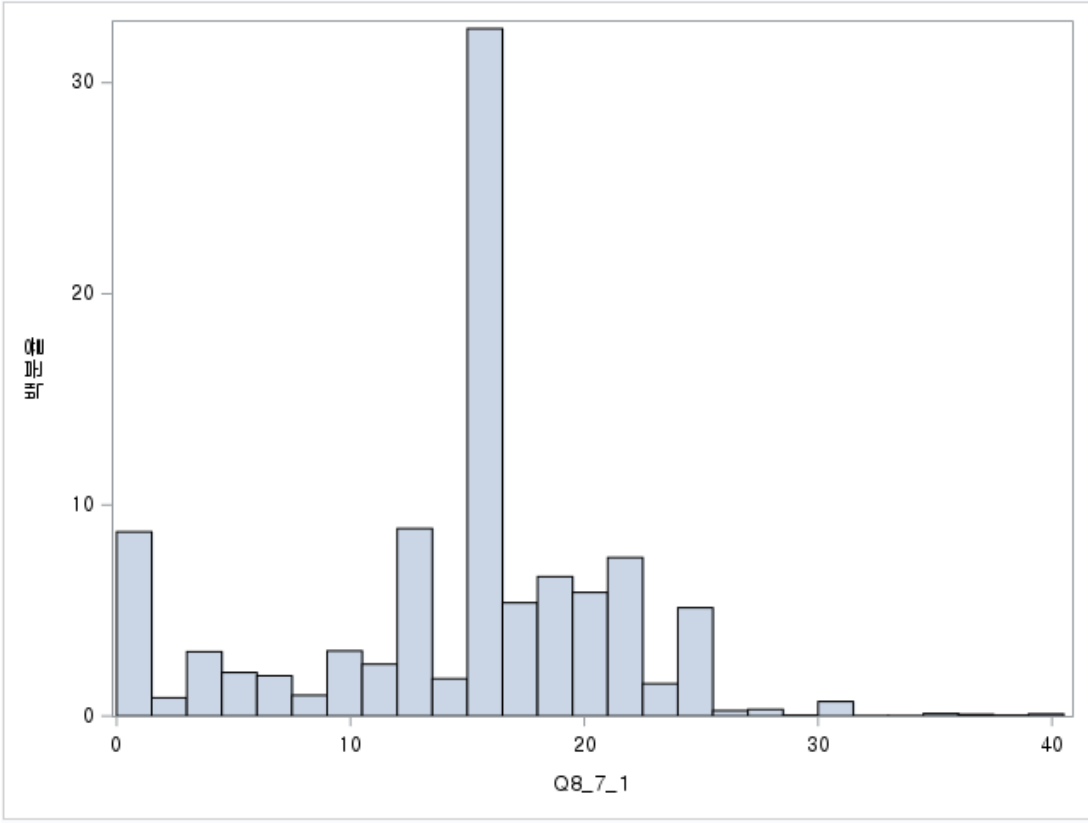
항목	전혀 그렇지 않다+그렇지 않다	그렇다+매우 그렇다
Q8-6. -1)근무 중 (일하는 중간에) 내가 원할 때 휴식을 취할 수 있다	36.2	63.8
Q8-6. -2)나는 개인 일이나 집안일을 처리하기 위해 근무시간 중 (일하는 중) 한두시간을 낼 수 있다	49.7	50.3
Q8-6. -3)내가 맡은 일(나의 일)은 필요한 경우 재택근무나 내가 정한 장소(또는 원하는 장소)에서 할 수 있는 일이다	82.8	17.2

연차휴가 사용 실태

부여받은 연차휴가

지난 한 해 (2022년) 동안 부여받은 연차휴가 일수

연차휴가 일수	빈도	백분율
0일	421	8.3
1일-7일	424	8.3
8일-15일	2206	43.4
16일 이상	2038	40.1
전체	5089	100.0

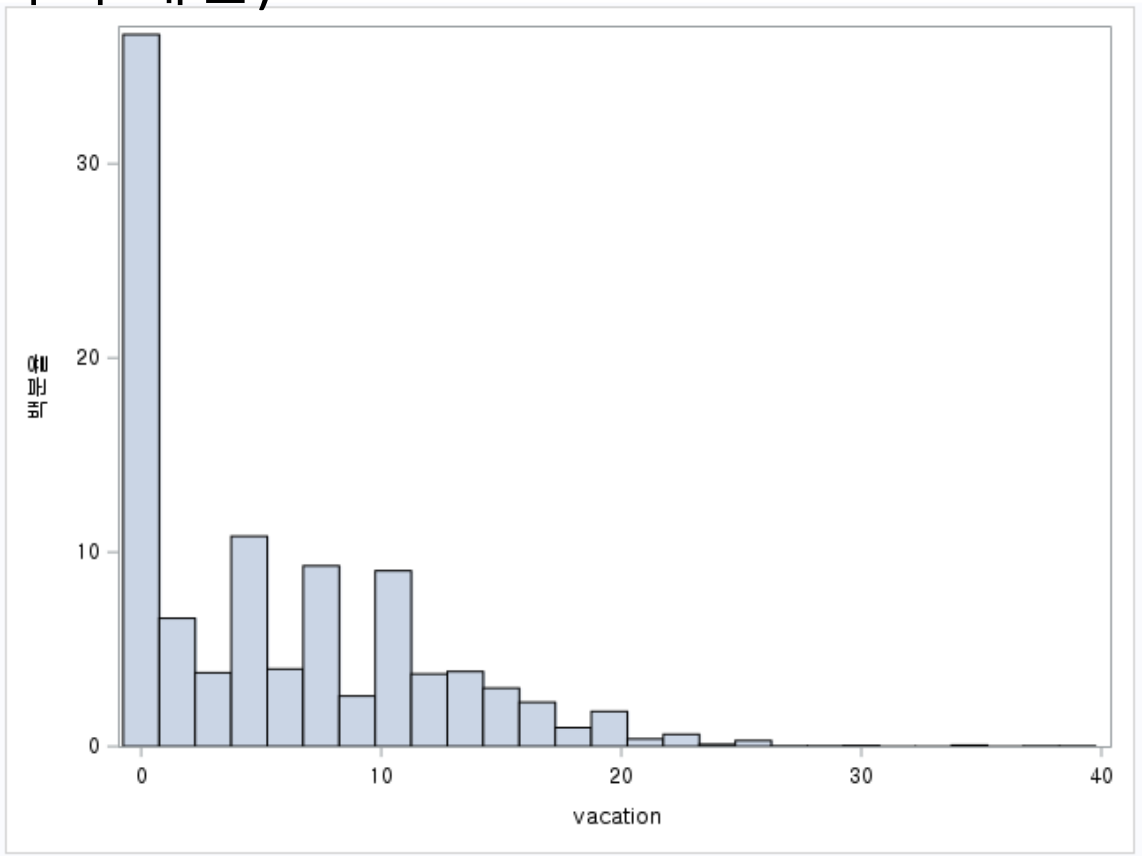


사용하지 못한 연차휴가

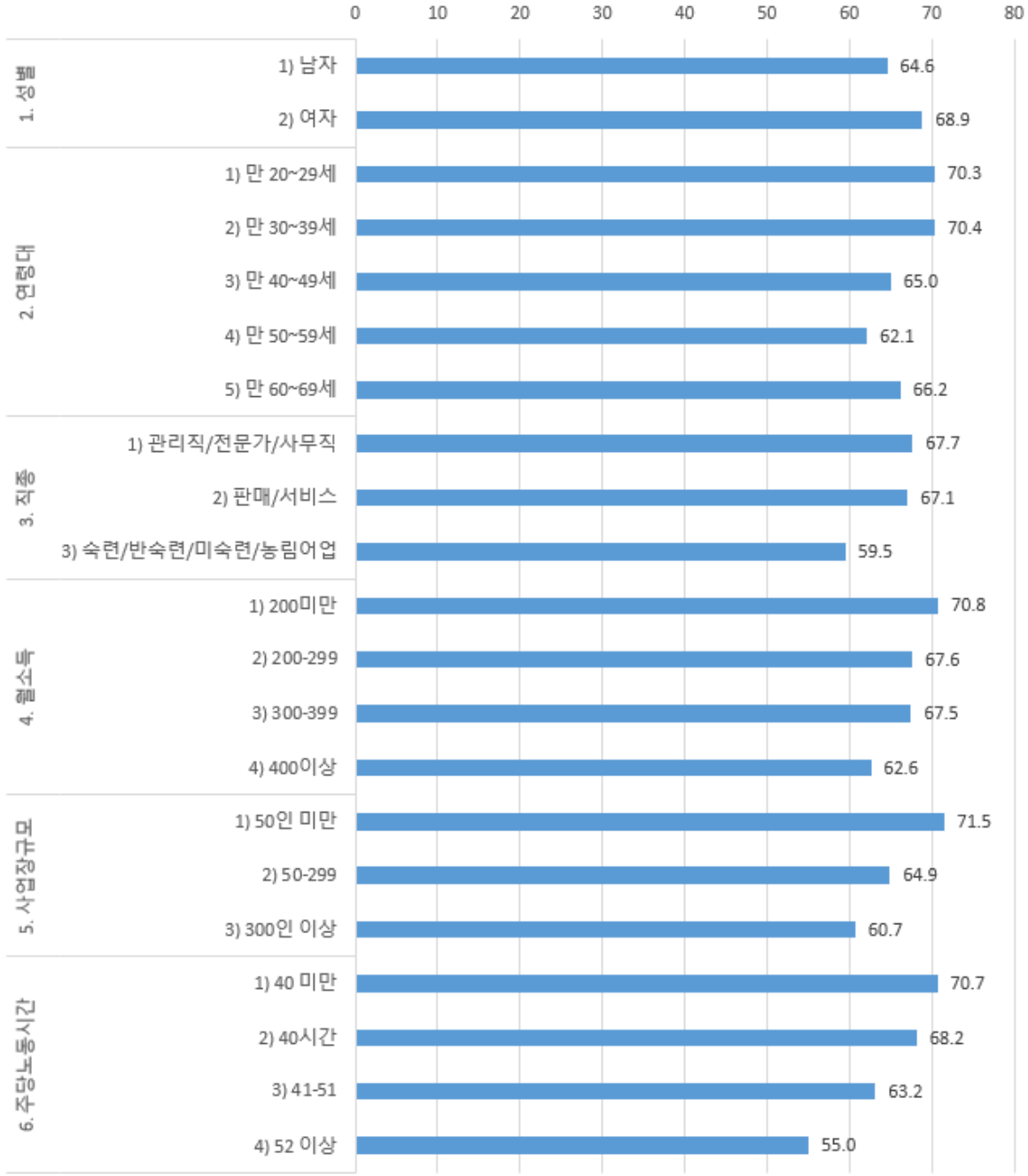
지난 한 해 (2022년) 동안 부여받은 연차휴가 일수 – 사용한 연차휴가일수
(부여받은 연차휴가가 있었던 경우에 한하여 계산)

사용 못한 연차휴가 일수	빈도	백분율
0일	1711	36.7
1일-3일	485	10.4
4일-7일	918	19.7
8일-14일	1104	23.7
15일 이상	450	9.6
전체	4668	100.0

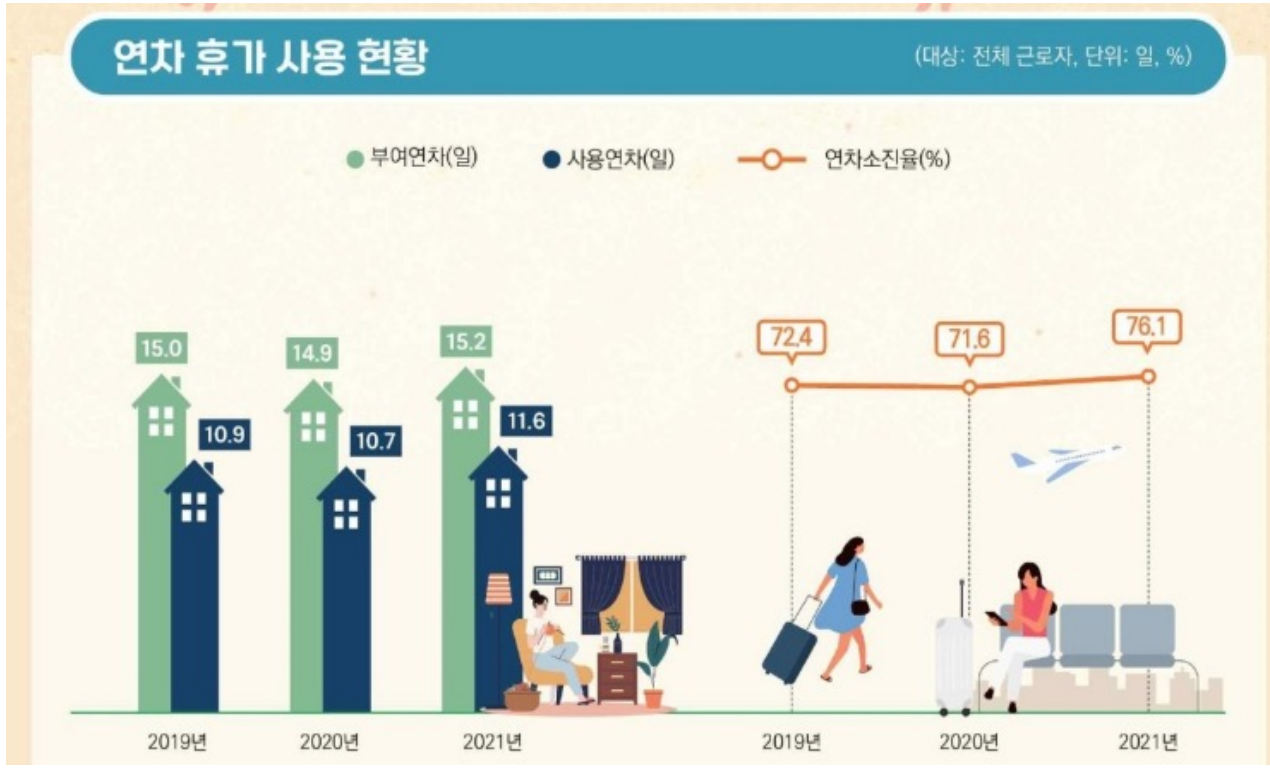
➔ 60% 이상의 노동자가 부여받은 연차휴가를 모두 사용하지 못함



- 노동자 특성별 연차휴가 사용률 평균 (%)
  - 전체 평균 66.5%
  - 전체 중위값 70.6%



[참고] 2022 근로자 휴가조사 (문화체육관광부)



연차휴가 신청

- 전체 분석대상 (N=5089)

(%)

항목	전혀 그렇지 않다+그렇지 않다	그렇다+매우 그렇다
Q8-8. 지난 한 해 (2022년) 동안 귀하는 연차휴가를 원하는 시기 언제든지 신청할 수 있었습니까?	20.5	79.5

- 직종 제한 (판매직, 서비스직, 숙련직, 반숙련직, 미숙련직, 농림어업직, N=1125)

항목	전혀 그렇지 않다+그렇지 않다	그렇다+매우 그렇다
Q8-8. 지난 한 해 (2022년) 동안 귀하는 연차휴가를 원하는 시기 언제든지 신청할 수 있었습니까?	28.4	71.6

노동시간 개편안에 대한 인식

[참고]고용노동부 설문조사

문12. 법정 근로시간(주 40시간 이내)을 초과하여 근무하는 경우 근로자 동의(노조, 근로자대표 등)를 통해 평소보다 바쁠 때 더 일하고 그렇지 않을 때 적게 일하여 연장 근로시간을 주 평균 12시간 이하로 하는 방안에 대해 어떻게 생각하십니까?(주 최대 근로시간 제한, 휴식권 부여 등 근로자 건강권 보장 전제)

①매우 동의 ②동의 ③보통 ④동의하지 않음 ⑤전혀 동의하지 않음 ⑥모르겠음

표32 | 연장근로 관리 단위 확대에 대한 의견

(단위: %)

구분	사례수 (명)	① 매우 동의 (매우 공감)	② 동의 (공감)	①+②	③ 보통	④ 동의 하지 않음 (비공감)	⑤ 전혀 동의 하지 않음 (전혀 공감하지 않음)	④+⑤	모르겠음	합계
근로자	(3,839)	9.7	31.7	41.4	23.4	17.0	12.8	29.8	5.4	100.0
사업주	(976)	7.9	30.3	38.2	28.9	18.0	8.3	26.3	6.5	100.0
국민	(1,215)	9.2	37.3	46.4	19.7	19.4	10.4	29.8	4.0	100.0

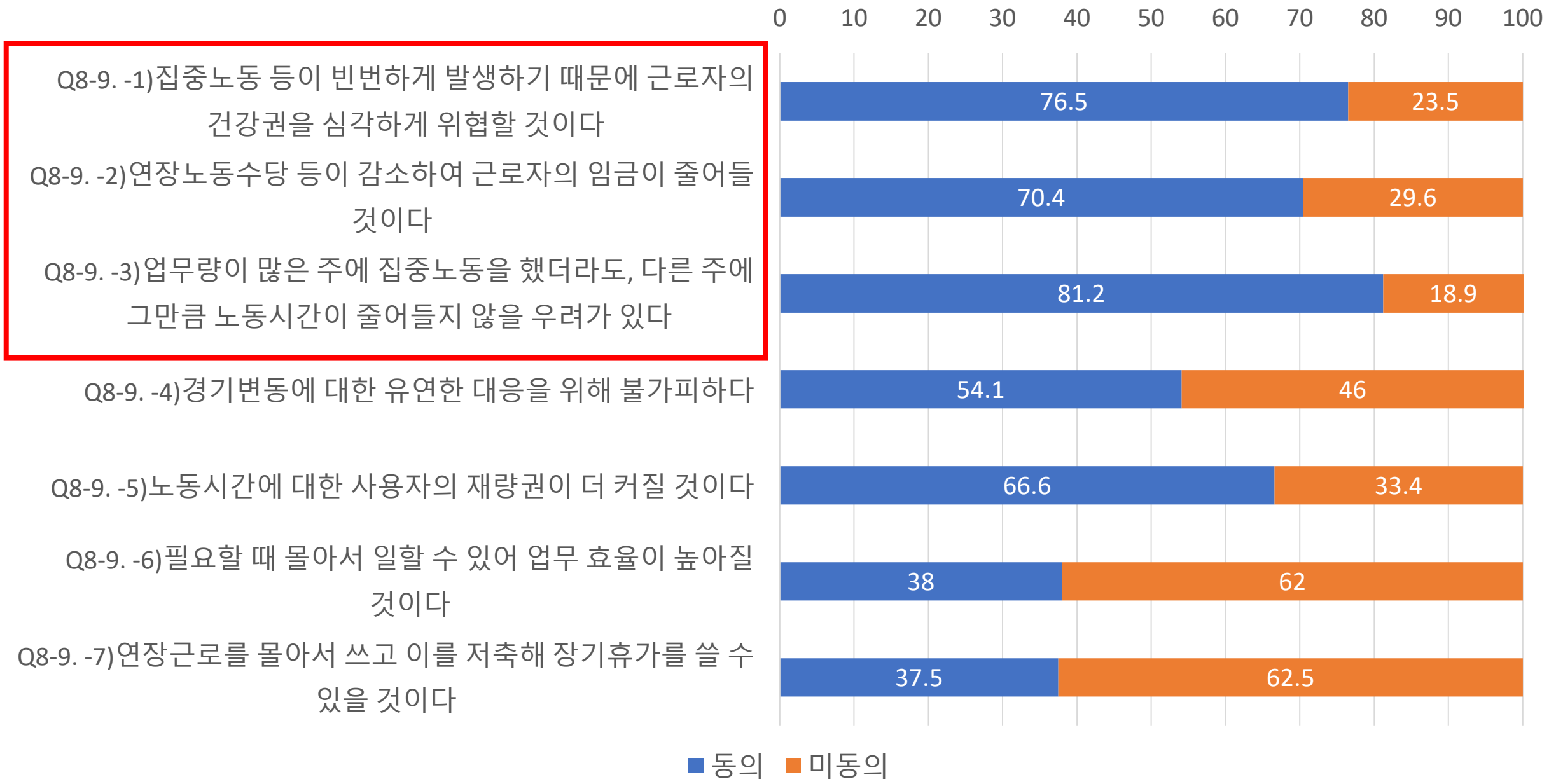
노동시간 개편안 인식

- 전체 분석대상 (N=5089)

[설문 문항] 귀하는 정부에서 추진하는 월(月), 분기, 반기, 연 단위로 연장근로 시간을 규제하는 것에 대해 어떻게 생각하십니까? (아래 항목 각각에 대해 체크해주세요)

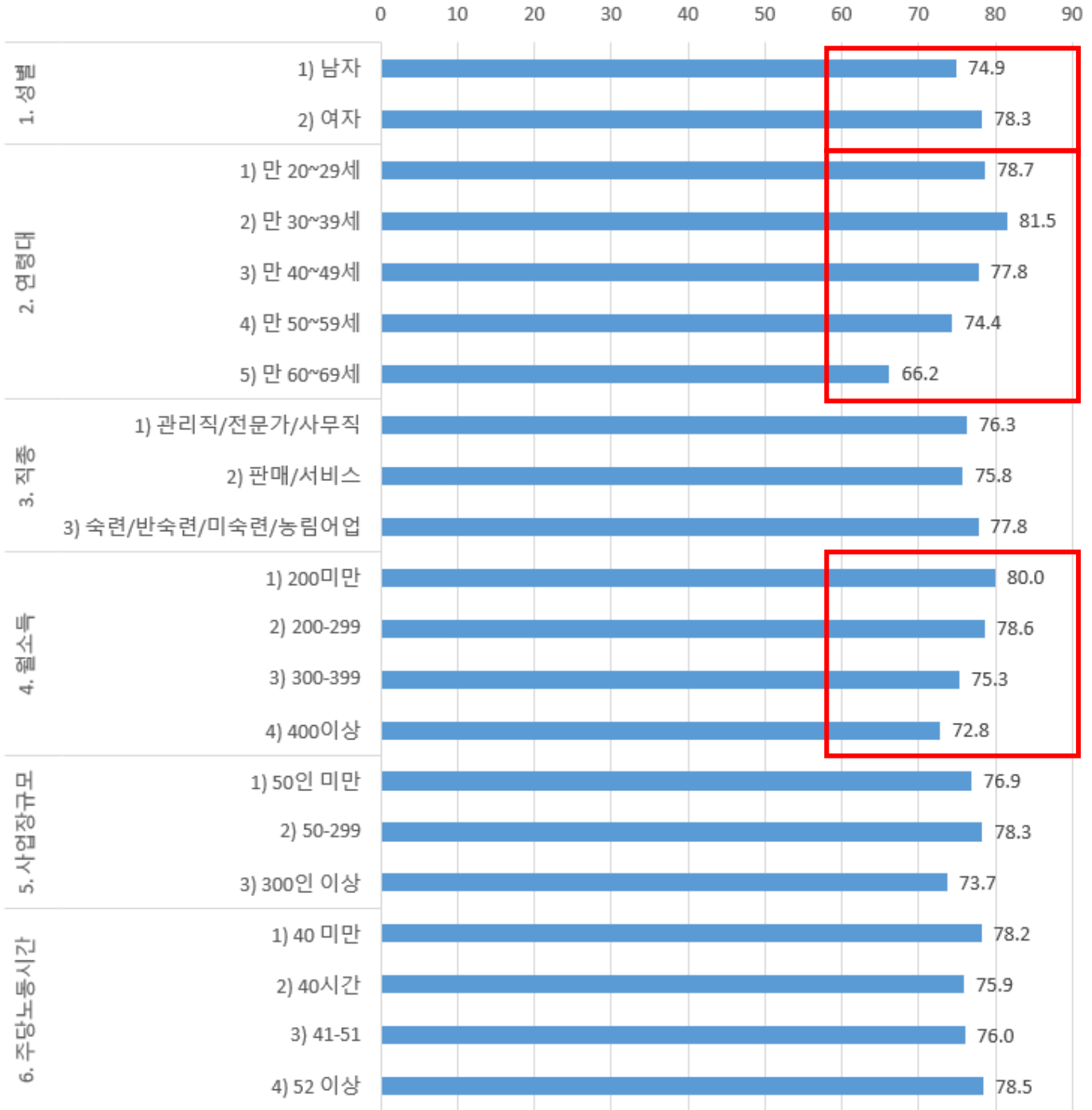
※ 현재 근로기준법은 '1주' 최대 연장노동시간을 12시간 이내로 제한하는 '주'단위 노동시간 규제방식입니다. 반면 개편안에서는 연장근로 총량을 관리하는 단위기간을 확대하여 특정 주에 연장근로를 몰아서 하는 것이 가능해지는 대신, 이후의 근로시간을 줄이거나 휴가로 보상하는 제도입니다.

	1) 매우 동의함	2) 대체로 동의함	3) 대체로 동의하지 않음	4) 매우 동의하지 않음
Q8-9. -1)집중노동 등이 빈번하게 발생하기 때문에 근로자의 건강권을 심각하게 위협할 것이다	23.9	52.6	20.5	3.0
Q8-9. -2)연장노동수당 등이 감소하여 근로자의 임금이 줄어들 것이다	18.0	52.4	26.6	3.0
Q8-9. -3)업무량이 많은 주에 집중노동을 했더라도, 다른 주에 그만큼 노동시간이 줄어들지 않을 우려가 있다	30.3	50.9	16.7	2.2
Q8-9. -4)경기변동에 대한 유연한 대응을 위해 불가피하다	10.2	43.9	35.3	10.7
Q8-9. -5)노동시간에 대한 사용자의 재량권이 더 커질 것이다	20.1	46.5	26.1	7.3
Q8-9. -6)필요할 때 몰아서 일할 수 있어 업무 효율이 높아질 것이다	5.6	32.4	41.6	20.4
Q8-9. -7)연장근로를 몰아서 쓰고 이를 저축해 장기휴가를 쓸 수 있을 것이다	6.3	31.2	36.8	25.7


0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
Q8-9. -1)집중노동 등이 빈번하게 발생하기 때문에 근로자의 건강권을 심각하게 위협할 것이다
76.5
23.5
Q8-9. -2)연장노동수당 등이 감소하여 근로자의 임금이 줄어들 것이다
70.4
29.6
Q8-9. -3)업무량이 많은 주에 집중노동을 했더라도, 다른 주에 그만큼 노동시간이 줄어들지 않을 우려가 있다
81.2
18.9
Q8-9. -4)경기변동에 대한 유연한 대응을 위해 불가피하다
54.1
46
Q8-9. -5)노동시간에 대한 사용자의 재량권이 더 커질 것이다
66.6
33.4
Q8-9. -6)필요할 때 몰아서 일할 수 있어 업무 효율이 높아질 것이다
38
62
Q8-9. -7)연장근로를 몰아서 쓰고 이를 저축해 장기휴가를 쓸 수 있을 것이다
37.5
62.5
동의
미동의

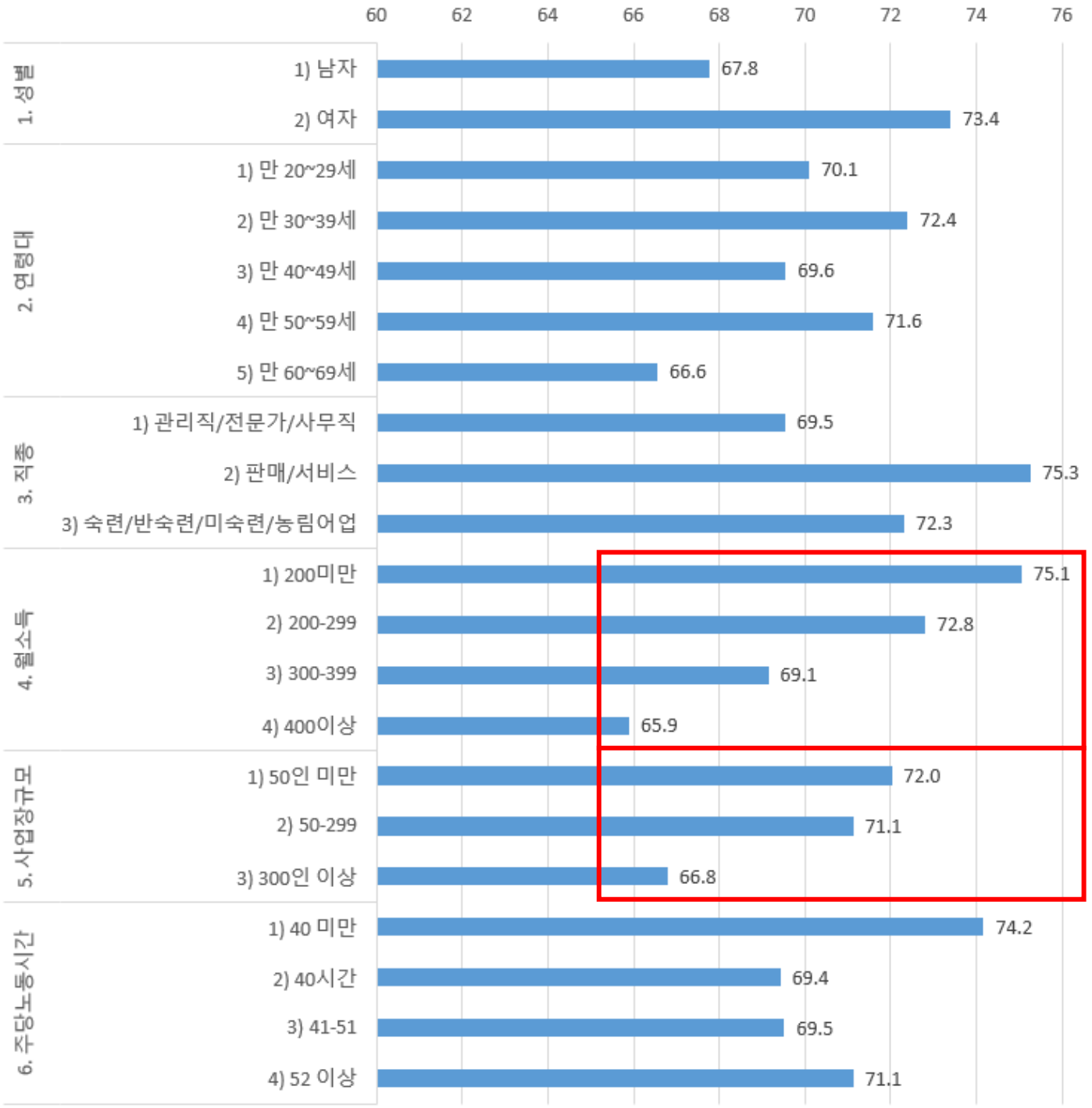
Q8-9. -1)집중노동 등이 빈번하게 발생하기 때문에 근로자의 건강권을 심각하게 위협할 것이다

응답자 특성별 동의율(%)



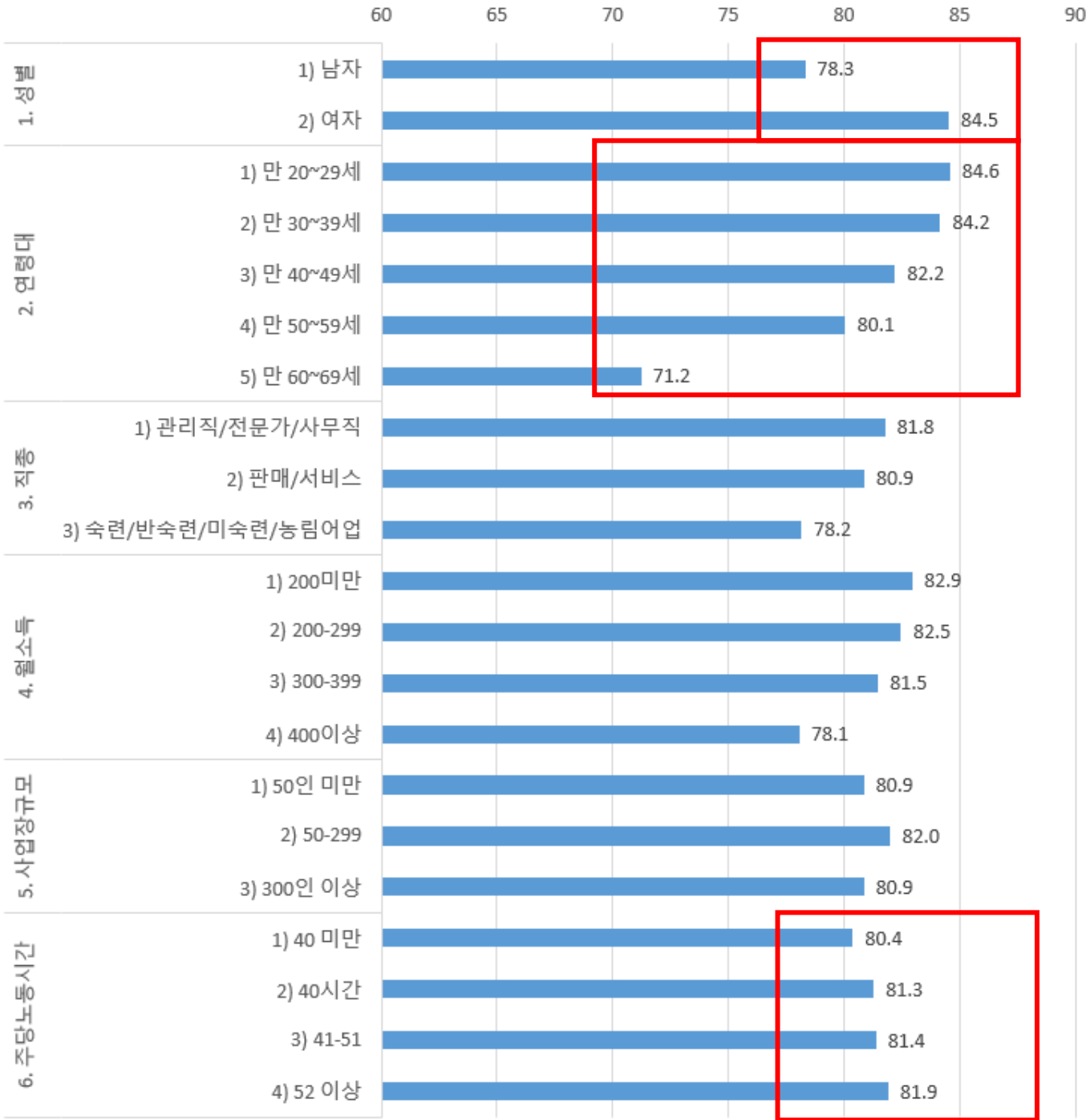
Q8-9. -2)연장노동수당 등이 감소하여 근로자의 임금이 줄어들 것이다

응답자 특성별 동의율(%)



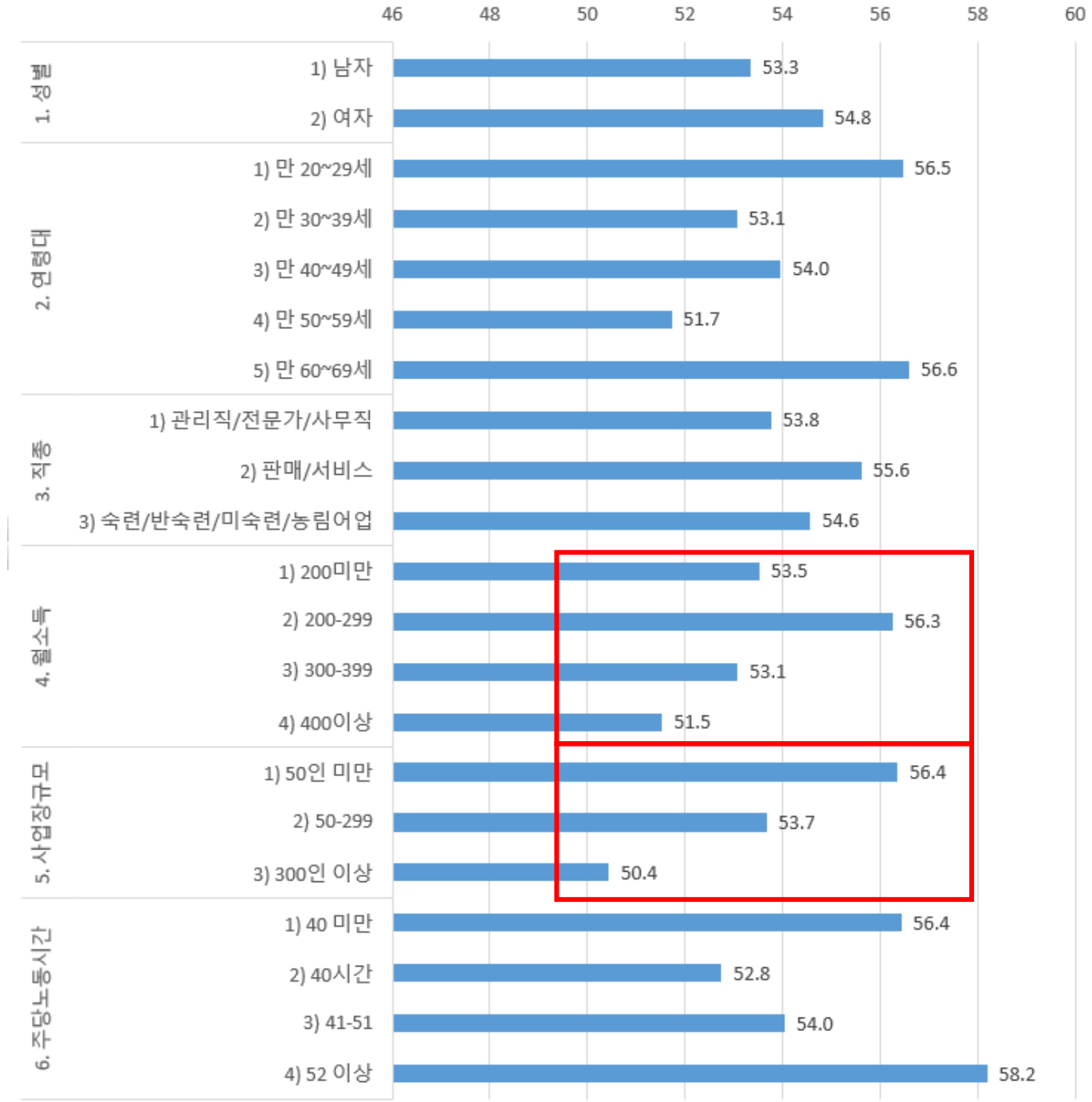
Q8-9. -3)업무량이 많은 주에 집중노동을 했더라도, 다른 주에 그만큼 노동시간이 줄어들지 않을 우려가 있다

응답자 특성별 동의율(%)



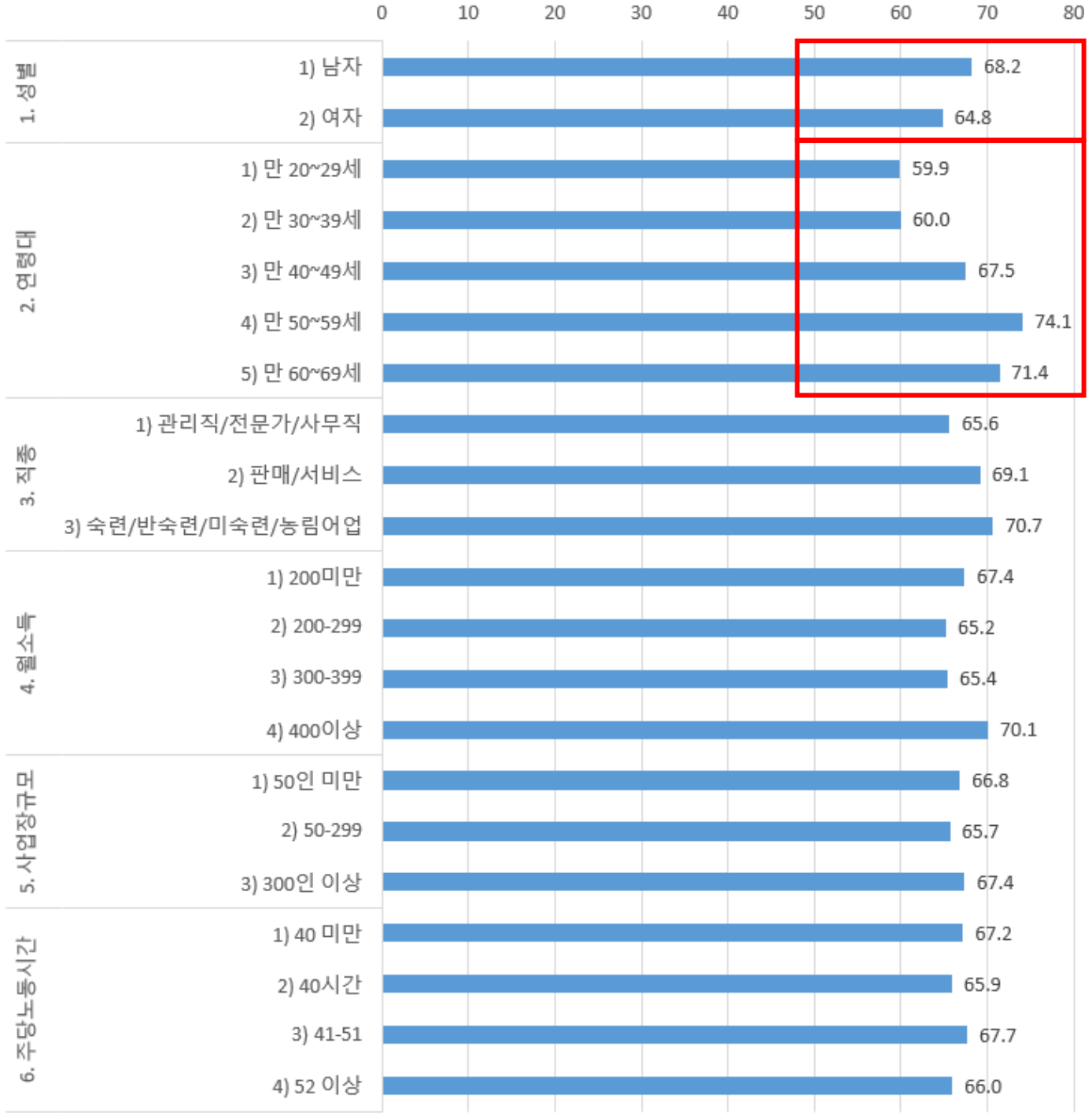
Q8-9. -4)경기변동에 대한 유연한 대응을 위해 불가피하다

응답자 특성별 동의율(%)



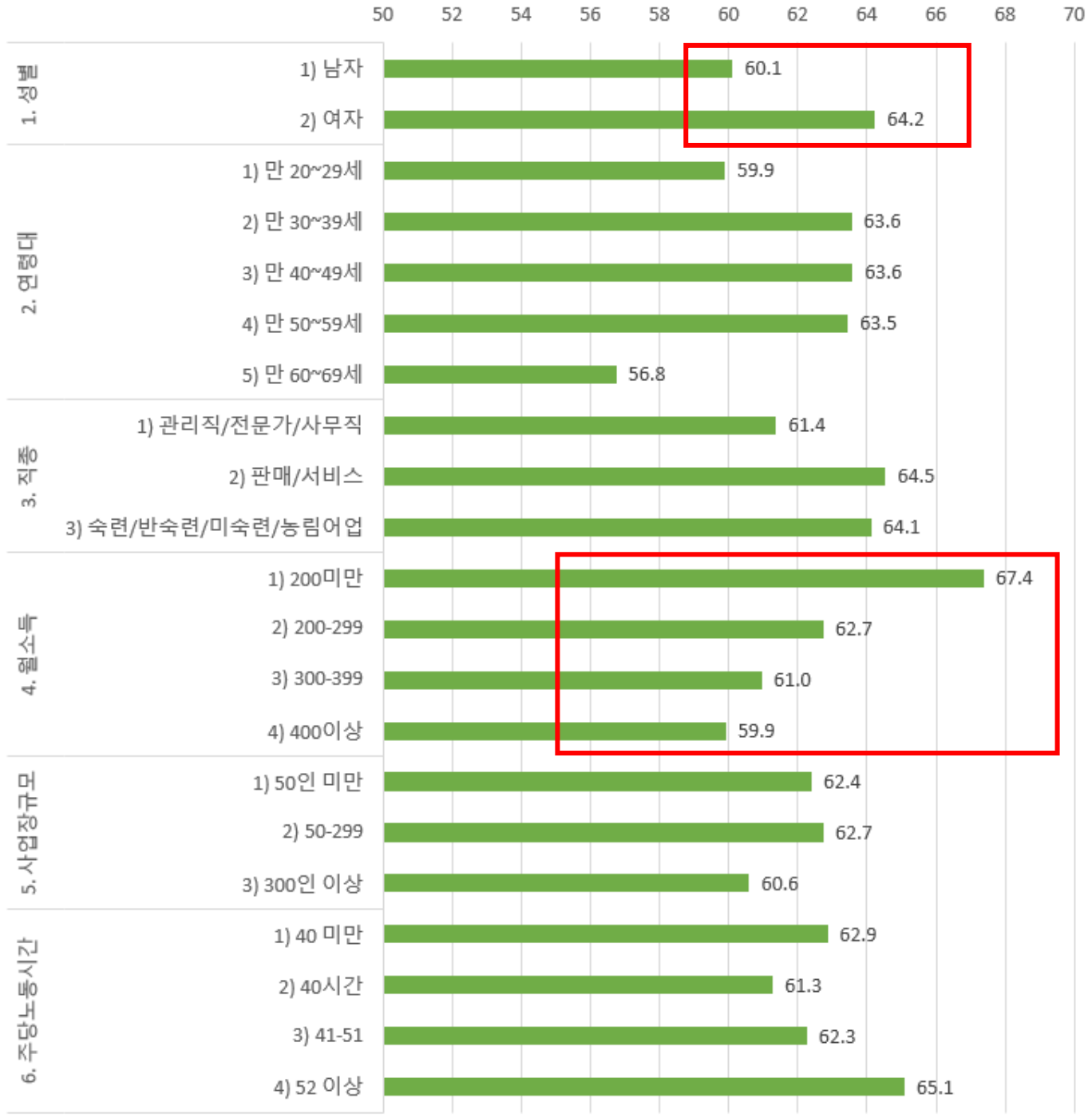
Q8-9. -5)노동시간에 대한 사용자의 재량권이 더 커질 것이다

응답자 특성별 동의율(%)



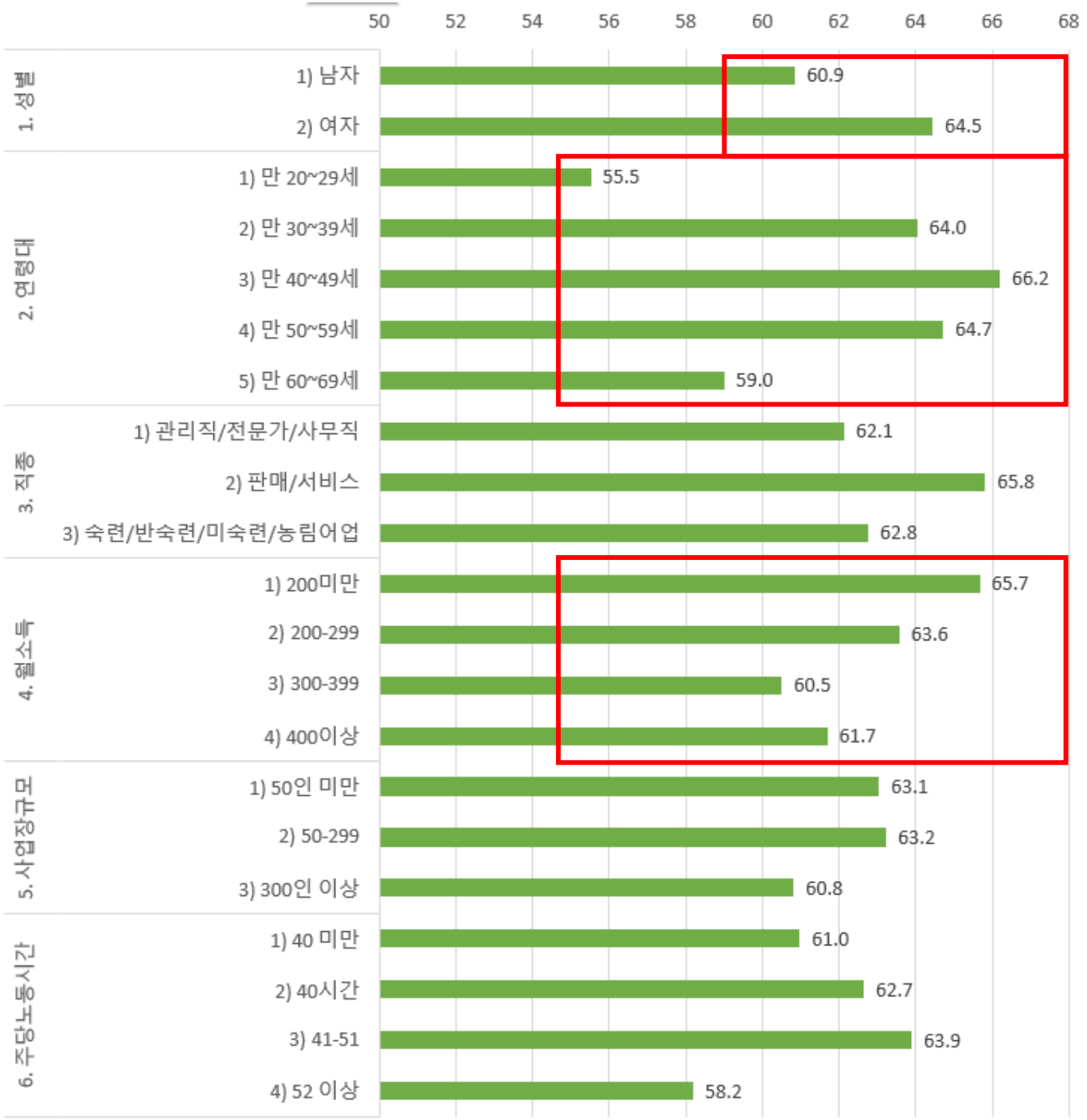
Q8-9. -6)필요할 때 몰아서 일할 수 있어 업무 효율이 높아질 것이다

응답자 특성별 부동의율(%)



Q8-9. -7)연장근로를 몰아서 쓰고 이를 저축해 장기휴가를 쓸 수 있을 것이다

응답자 특성별 부동의율(%)



건강권 위협 '매우 동의'에 영향을 미치는 요인 (단변량 분석) -단순 로지스틱 회귀분석

		오즈비 (Odds ratio)	95% 신뢰구간
성별	남성	0.97	0.86-1.11
	여성	reference	
연령		1.00	0.99-1.00
직종	1) 관리직/전문가/사무직	reference	
	2) 판매/서비스	0.98	0.76-1.25
	3) 숙련/반숙련/미숙련/농림어업	1.20	1.01-1.44
월소득	1) 200미만	1.13	0.89-1.44
	2) 200-299	0.96	0.82-1.13
	3) 300-399	0.92	0.76-1.10
	4) 400이상	Reference	
사업장 규모	1) 50인 미만	0.95	0.81-1.11
	2) 50-299	1.06	0.89-1.25
	3) 300인 이상	Reference	
주당노동시간	**1) 40 미만**	1.31	1.10-1.56
	2) 40시간	Reference	
	3) 41-51	1.17	1.01-1.36
	4) 52 이상	1.36	1.00-1.84

건강권 위협 '매우 동의'에 영향을 미치는 요인 (다변량 분석) -다중 로지스틱 회귀분석

		오즈비 (Odds ratio)	95% 신뢰구간
성별	남성	0.93	0.80-1.07
	여성	reference	
연령		1.00	0.99-1.00
직종	1) 관리직/전문가/사무직	reference	
	2) 판매/서비스	0.94	0.72-1.21
	3) 숙련/반숙련/미숙련/농림어업	1.23	1.02-1.49
월소득	1) 200미만	1.05	0.79-1.39
	2) 200-299	0.91	0.76-1.10
	3) 300-399	0.87	0.72-1.06
	4) 400이상	Reference	
사업장 규모	1) 50인 미만	0.96	0.81-1.13
	2) 50-299	1.07	0.90-1.28
	3) 300인 이상	Reference	
주당노동시간	1) 40 미만	1.28	1.06-1.53
	2) 40시간	Reference	
	3) 41-51	1.16	0.99-1.36
	4) 52 이상	1.35	0.99-1.84

인식 조사 결과 요약

- 노동시간 개편안 (유연화 확대)에 대해 7개 항목에 대해 설문한 결과
  - 집중적 장시간 노동으로 인한 건강권 침해
  - 노동자의 선택권 침해 (노동시간, 휴가 사용)
  - 사용자의 재량권 강화
  - 임금 감소 에 대한 우려가 확인됨
- 이러한 우려는 주로 여성, 소득이 낮은 노동자, 육체노동자, 사업장 규모가 작은 경우 등 사회경제적으로 더 취약한 경우에 더 높음 → 불평등의 심화 가능성 시사

결론

- 집중적 장시간 노동과 노동시간의 불규칙성
  - 평균 노동시간이 주당 52시간을 넘는 경우는 높지 않았으나 (5%) 불규칙적으로 주당 52시간 이상 근무한 경험은 흔했다 (30%)
  - 지난 한달간 하루 노동시간이 13시간 이상이었던 경우도 적지 않았다 (16%)
- 노동자의 노동시간 통제권
  - 주어진 연차를 다 사용하지 못하는 경우가 60%에 달해 휴가사용의 선택권이 매우 제한되었다

➢현 상태에서 노동시간의 유연화 확대는 노동자의 집중노동과 선택권 침해가 심화될 것을 예견할 수 있다

  - 노동시간 개편안에 대한 인식조사에서도 노동자들의 우려를 확인할 수 있었다
  - 본 조사 참여자는 사무직이 많고 소득수준도 더 높은 노동자로 전체 한국노동자에서의 결과는 더 심각할 수도 있다.