



한국노동안전보건연구소

노동시간센터 8 월 월례포럼

특고/플랫폼 노동자의 휴식권

박수민 (한국노동연구원)

백남주 (서비스연맹 정책연구원)

순서

1. 연구배경과 문제
2. 자유시간의 의미
3. 실태조사
4. 단체협상 분석
5. 결론

연구배경



제5장 비정형근로자의 시간경험과 휴식권(박수민)	96
제1절 들어가며	96
1. 연구 배경과 목적	96
2. 연구 대상과 방법	98
3. 글의 관점과 구성	100
제2절 휴식을 위한 조건	102
1. 노동시간 예측 가능성 및 통제력과 보수의 안정성	102
2. 휴식을 위해 사용 가능한 시간	105
제3절 휴식을 위한 쟁의	109
1. 고객의 취소와 대기시간	109
2. 사회적 휴일 : 저녁과 주말	111
제4절 아프면 쉴 권리	113
1. 아프면 쉴 권리	113
2. 아프면 쉬기 위해 필요한 것	114
제5절 새롭게 등장하는 위험	118
1. 연결차단권	118
2. 복수일자리의 증가와 시간빈곤	119
제6절 소 결	122

서비스연맹 연구보고서 2025-01

특고·플랫폼 노동자 휴식권 보장을 위한 제도마련 연구

백남주 · 박수민



연구문제

재생산권으로서의 자유시간 휴식의 확보를 통한 근로시간의 규율

<표 1-1> 근로자에게 적용되는 법적 휴식제도의 종류와 내용

법	종류	특고노동자 적용여부
근로기준법	휴게	
	주휴일	
	생리휴가(무급)	
	연차 유급휴가	
	출산전후 휴가 및 급여 (본인)	○ (고용보험법)
	유산·사산 휴가 및 급여	○ (고용보험법)
남녀고용평등과 일·가정 양립지원에 관한 법률	육아휴직 및 급여	
	육아기 근로시간 단축 및 급여	
	배우자 출산휴가 및 급여	
	난임치료휴가(부분 유급, 3일 중 1일)	
	가족돌봄 휴가 및 휴직 (무급)	
산업재해보상보호법	산재보험 휴업급여	○
산업안전보건법	제3자 폭언 등에 따른 업무의 일시적 중단이나 전환, 휴게시간의 연장	△ (골프캐디만 적용, 시행령 67조)

출처 : 박수민(2024), 101쪽.

자유시간의 다양한 측면

임금노동사회에서 자유시간의 정의와 의미

- 고대 그리스의 시민들은 . 자신들의 삶을 크게 노동, 일(작업), 여가, 놀이, 관조 다섯 가지 활동으로 구분. 일은 가족 구성원이자 자유시민으로서 “재생산적이고, 재생적이고, 문명화하는 활동”. 여가는 공적 공간의 삶에 참여하는 활동.
- 앙드레 고르츠는 재생산을 담당하는 사적 영역의 상업화를 통해 임금노동이 사회를 지배하게 된다고 진단. 인간의 노동을 타율노동, 자율노동, 자활노동으로 구분.
- Goodin et al.은 임금노동 vs. 자유시간의 관점 탈피를 주장하고, 재량시간을 주장. 재량시간은 필수적인 활동에 필 요한 시간을 제외한 시간이며, 필수적인 활동은 생계유지를 위한 임금노동(paid labour), 무급 가사 및 돌봄노동 (committed time), 그리고 식사, 수면, 청결 유지와 같은 개인관리(survival time). 삶의 가치와 기준에 따라 재량 시간을 자율적으로 무급 필수활동에 쓰거나 여가에 쓸 수 있음. 재량시간을 분배적 자원으로 바라보고, 정책을 통한 재량시간의 평등을 주장.
- 분배적 정의 이론이 시민들이 자신의 형식적 자유를 행사하는 데 일반적으로 필요한 자원에 대한 공정한 몫을 가질 정당한 권리를 인정한다면, 자유 시간 또한 공정하게 배분되어야 할 자원. 따라서 우리는 시간경험의 배경이자 자원 이 되는 사회조직과의 관계에도 시간을 기울여야 한다
- 자유시간을 통해 보장해야 할 시간: 육체적·정신적 건강과 안전을 돌보는 활동, 사회적 재생산을 위한 활동(나와 타인, 관계적 역량과 그 기틀인 돌봄공동체), 정치 활동을 비롯한 공적 활동의 시간, 즐거움과 여유를 만끽하는 시간

권리로서의 휴식

기본권을 넘어 여가권, 시민권으로

- 1948 UN 세계인권선언: 모든 인간은 노동시간의 합리적 제한과 정기적인 유급휴가를 포함하여 휴식과 여가의 권리를 가진다
- 1966 UN 경제·사회·문화적 권리에 관한 국제선언: 다음 사항이 확보되는 공정하고 유리한 근로조건을 모든 사람이 향유 할 권리를 가지는 것을 인정한다. (d) 휴식, 여가 및 근로시간의 합리적 제한, 공휴일에 대한 보수와 정기적인 유급휴일
- 휴식권의 성격은 복합적 구조를 가진 종합적 기본권이라 할 수 있는데, 과로의 강요로부터 자유라는 의미에서의 자유권적 기본권, 휴식의 기회를 청구할 수 있는 권리라는 의미에서 청구권적 기본권, 건강의 훼손으로부터 건강을 보호받을 권리라는 의미에서 사회적 기본권 등의 내용을 포함
- 휴식권이 통상 노동의 반대급부로서의 쉼을 의미한다면, 여가권은 단순한 노동 중단이 아닌, 문화 활동, 여행, 취미, 사회적 교류 등 자율적이고 창조적인 활동을 즐길 수 있는 시간과 조건을 포함
- 평등한 휴식을 위해 살펴볼 것: 시간의 길이(연속휴게), 시간의 질(사회적 시간, 야간 노동 등), 시간의 패턴(대기시간, 자투리 시간), 시간활용을 위한 사회적 지원 (출퇴근 시간 등)

실태조사

2025년 2월 11일부터 2025년 2월 21일까지 구글 설문지를 통해 온라인으로 진행
서비스연맹노동조합의 조합원을 대상으로 실시했으며, 총 535명이 참여 (유효응답 521)

<표 3-2> 업종별 성·나이 분포

	전체 (명)	성별(%)		나이(%)				
		남성	여성	20대	30대	40대	50대	60대
생활가전설치기사	187	99	1	0	68.42	51.92	19.5	1.85
가정방문점검원	130	11	89	0	7.02	21.15	31	37.04
학습지 교사	65	8	92	0	1.75	1.92	21	33.33
택배기사	61	97	3	0	10.53	13.46	11.5	7.41
음식 배달원	31	94	6	0	1.75	6.25	7	5.56
퀵 배달기사	21	95	5	100	7.02	1.92	4	5.56
기타	26	46	54	0	3.51	3.37	6	9.26

<표 3-3> 업종별 노동시간·부업 개수 분포

	전체 (명)	노동시간(%)					부업 개수(%)			
		0~8	8~10	10~12	12 이상	측정 오류	0	1	2	3
생활가전 설치기사	187	12.83	39.57	34.76	11.23	1.60	85.56	11.76	2.67	0
가정방문 점검원	130	18.46	49.23	28.46	2.31	1.54	79.23	17.69	2.31	0.77
학습지 교사	65	30.77	33.85	27.69	7.69	0.00	87.69	12.31	0	0
택배기사	61	4.92	31.15	36.07	27.87	0.00	90.16	9.84	0	0
음식 배달원	31	3.23	16.13	29.03	51.61	0.00	80.65	12.9	3.23	3.23
퀵 배달기사	21	4.76	14.29	57.14	19.05	4.76	61.9	38.1	0	0
기타	26	38.46	15.38	34.62	11.54	0.00	73.08	19.23	7.69	0

실태조사

노동시간/업무량 변화 인식의 양극화.
매달 수입 변동이 크고, 1년 수입은 줄었다는 응답이 많음.

일 노동시간	0~8시간	8~10시간	10~12시간	12시간 이상	측정오류
	83	191	172	69	6
	15.93	36.66	33.03	13.24	1.15
근무 시간 규칙성 정도	1(매우 불규칙)	2	3	4~5	6~7(매우 규칙)
	135	52	89	102	143
	25.91	9.98	17.08	19.57	27.44
노동시간 변화 (1년기준), ※대기시간 포함	크게 감소(1)	약간 감소	그대로	증가	크게 증가(5)
	210	68	38	64	141
	40.30	13.05	7.29	12.28	27.06
업무량 변화 (1년 기준)	크게 감소(1)	약간 감소	그대로	증가	크게 증가(5)
	146	60	32	118	165
	28.02	11.51	6.14	22.64	31.66

월 가구 순소득 (비용 제외)	100만원 미만	100-200	200-300	300-400	400-500	500-600	600만원 이상
	15	40	84	112	114	61	95
	3	8	16	21	22	12	18
수입 변동성 (1년 기준)	1(크게 다름)	2	3	4~5	6~7(동일)		
	157	84	117	115	48		
	30.13	16.12	22.45	22.07	9.16		
수입 변동 정도 (1년 기준)	매우 크게 감소	약간 감소	그대로임	늘었음	매우 늘었음		
	147	252	90	31	1		
	28.21	48.36	17.27	5.95	0.19		

실태조사: 휴게

지난 3개월 동안, 갑자기 다음의 이유로 쉬는 시간이 필요했다.

→ 날씨, 장시간 노동으로 인한 갑작스런 휴게 필요가 많음

<표 3-6> 원인별 쉬는 시간 필요 정도(3개월 기준)

(단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5
날씨(더위, 추위, 폭우 등) 때문에 갑자기 일하기 힘들어져서	47	43	90	135	206
	8.25	8.25	17.27	25.91	39.54
8시간 이상 오랜 시간 일하던 중 지쳐서	50	45	109	118	199
	9.6	8.64	20.92	22.64	38.19
컨디션이 안 좋은데 휴가를 못내 일하다 갑자기 힘들어져	89	70	124	90	148
	17.08	13.44	23.8	17.27	28.4
갑자기 가족을 돌봐야 하는 상황이 생겨	86	64	119	100	152
	16.51	12.28	22.84	19.19	29.17
갑자기 관공서, 은행 등의 업무 해결을 위해	102	70	144	86	119
	19.57	13.44	27.63	16.51	22.84

1: 전혀 필요하지 않았다. 5: 매우 필요했다.

<표 3-10> 지난 3개월 중 갑작스런 상황으로 일을 쉬어야 했던 날 (단위: %)

0일	1~3일	4~5일	6~10일	10일 이상
30.71	49.51	9.78	6.75	3.25

실태조사: 휴게

직종에 따라 시간경험이 다름. 시간부족형 (배달, 퀵, 가정방문점검: 장시간 노동 +부업 많이 한다는 응답이 높은 직종이기도 함) vs. 시간경직형 (택배, 학습지)

<표 3-7> 업종별 날씨로 인한 쉬는 시간 필요 정도(3개월 기준) (단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	평균
명	47	43	90	135	206	3.79
%	8.25	8.25	17.27	25.91	39.54	
업종	생활가전설치기사	9.63	10.70	25.13	23.53	31.02
	가정방문점검원	5.38	3.08	11.54	29.23	50.77
	학습지 교사	12.31	6.15	16.92	40.00	24.62
	택배기사	13.11	13.11	11.48	26.23	36.07
	음식 배달원	6.45	6.45	3.23	19.35	64.52
	퀵 배달기사	4.76	9.52	14.29	4.76	66.67
	기타	11.54	11.54	23.08	15.38	38.46

1: 전혀 필요하지 않았다. 5: 매우 필요했다.

<표 3-8> 업종·자녀수 별 가족돌봄으로 인한 쉬는 시간 필요 정도(3개월 기준)
(단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	평균
명	86	64	119	100	152	3.32
%	16.51	12.28	22.84	19.19	29.17	
업종	생활가전설치기사	16.04	12.83	33.69	16.04	21.39
	가정방문점검원	13.85	8.46	16.15	21.54	40.00
	학습지 교사	26.15	13.85	15.38	21.54	23.08
	택배기사	18.03	13.11	11.48	26.23	31.15
	음식 배달원	16.13	3.23	16.13	19.35	45.16
	퀵 배달기사	4.76	28.57	23.81	9.52	33.33
	기타	15.38	19.23	30.77	15.38	19.23
동거 자녀 수	0	19.86	13.48	23.40	16.31	26.95
	1	14.74	11.54	26.28	16.67	30.77
	2	18.50	11.56	23.12	23.70	23.12
	3명 이상	5.88	13.73	9.8	19.61	50.98

1: 전혀 필요하지 않았다. 5: 매우 필요했다.

실태조사: 휴게

지난 3개월 동안, 갑자기 다음의 이유로 쉬는 시간이 필요했다.

→ 날씨, 장시간 노동으로 인한 갑작스런 휴게 필요가 많음

<표 3-9> 업무 중 갑작스런 상황 발생 시 대처(휴식 등) 가능 정도 (단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	평균
명	148	90	137	60	86	
%	28.4	17.27	26.29	11.52	16.51	
업종	생활가전설치기사	14.44	13.37	33.69	14.44	24.06
	가정방문점검원	20	23.08	32.31	14.62	10
	학습지 교사	73.85	6.15	4.62	7.69	7.69
	택배기사	52.46	21.31	11.48	4.92	9.84
	음식 배달원	6.45	19.35	32.26	12.9	29.03
	퀵 배달기사	28.57	14.29	38.1	0	19.05
	기타	26.92	34.62	15.38	7.69	15.38

1: 전혀 대처할 수 없음, 5: 문제없이 대처 가능

실태조사: 휴무

<표 3-11> 내일 급한 일 발생 시 대처 가능 정도 (단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	평균	
명	129	136	147	75	34	2.52	
%	24.76	26.10	28.21	14.395	6.525		
업종	생활가전설치기사	13.37	20.32	36.9	21.39	8.02	2.90
	가정방문점검원	21.54	30.77	30	9.23	8.46	2.52
	학습지 교사	46.15	24.62	15.38	10.77	3.08	2
	택배기사	42.62	31.15	18.03	4.92	3.28	1.95
	음식 배달원	22.58	19.35	32.26	19.35	6.45	2.68
	퀵 배달기사	23.81	42.86	23.81	9.52	0	2.19
	기타	30.77	30.77	11.54	19.23	7.69	2.42

1: 전혀 대처할 수 없음. 5: 문제없이 대처할 수 있음

<표 3-12> 갑작스런 상황 발생시 가장 도움이 되는 것

질문	국가지원 (긴급돌봄 서비스)	대체인력	아는사람 (부모님, 배우자, 친구)	직장동 료	회사차원 업무할당 스케줄 조절	
명	11	96	65	241	108	
%	2.11	18.42	12.47	46.25	20.72	
업종	생활가전설치기사	0	11.76	2.14	72.73	13.37
	가정방문점검원	1.54	8.46	16.15	35.38	38.46
	학습지 교사	0	33.85	21.54	24.62	20
	택배기사	3.28	36.07	0	49.18	11.48
	음식 배달원	12.9	12.9	48.39	16.13	9.68
	퀵 배달기사	9.52	23.81	38.1	19.05	9.52
	기타	3.85	38.46	11.54	15.38	30.77

사회적 휴일/주말

<표 3-15> 업종별 규칙적 쉬는 날의 분포

(단위 : %)

질문	쉬는 날 없음	쉬는 날 평일	주말 중 하루 섞어	주말 중 하루 규칙적	주말 이틀 쉼
업종	생활가전설치기사	21.39	3.21	2.67	72.19
	가정방문점검원	30	9.23	5.38	42.31
	학습지 교사	12.31	6.15	6.15	49.23
	택배기사	16.39	11.48	16.39	52.46
	음식 배달원	67.74	16.13	6.45	3.23
	퀵 배달기사	52.38	19.05	9.52	9.52
	기타	23.08	3.85	7.69	38.46

<표 3-16> 주말 쉬지 못해 겪는 어려움 정도

(단위 : %)

질문	1	2	3	4	5	평균
업종	생활가전설치기사	8.56	12.83	26.2	23.53	28.88
	가정방문점검원	10	15.38	23.08	20	31.54
	학습지 교사	23.08	24.62	20	16.92	15.38
	택배기사	14.75	6.56	18.03	36.07	24.59
	음식 배달원	9.68	6.45	12.9	16.13	54.84
	퀵 배달기사	0	9.52	4.76	23.81	61.9
	기타	11.54	30.77	15.38	7.69	34.62

1: 전혀 없음. 5: 매우 어려움 느낌

<표 3-17> 정기적으로 쉬는 날 하고 싶은 일

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
빈도	270	60	59	234	155	122	50	65	19	12
%	51.6	11.5	11.3	44.7	29.6	23.3	9.6	12.4	3.6	2.3
1- 함께 사는 가족과의 시간을 더 보내고 싶다										
2- 함께 살지 않는 가족을 방문하고 싶다										
3- 친구를 만나고 싶다										
4- 여가활동을 하고 싶다 (취미, 운동, 동호회, 스포츠 관람, 전시 및 공연 관람 등)										
5- 혼자 쉬고 싶다										
6- 건강관리를 위한 시간을 보내고 싶다										
7- 자기 계발을 위해 자격증을 따거나 학원을 다니고 싶다										
8- 밀린 집안 일을 하고 싶다										
9- 종교활동을 하고 싶다										
10- 봉사활동을 비롯한 사회활동을 더 하고 싶다										

휴가

국민여가활동조사(2023) 평균휴가일 6.0일에 비해 휴가 부족

〈표 3-18〉 지난 1년간 휴가 여부

예	아니오
172	349
33.01	66.98

〈표 3-19〉 최장 연속휴가(휴무) 일(지난 1년 기준)

질문	5일 미만	5~9일	10~19일	20일 이상	평균
명	341	150	17	13	4.18
%	65.45	28.79	3.26	2.49	
성별	남성	76.85	19.44	1.23	2.47
	여성	47.18	44.62	6.67	5.06
업종	생활가전설치기사	77.54	19.79	1.07	3.60
	가정방문점검원	51.16	39.53	7.75	4.89
	학습지 교사	41.54	53.85	4.62	5.06
	택배기사	78.69	21.31	0	2.51
	음식 배달원	64.52	22.58	3.23	5.42
	퀵 배달기사	80	5	5	5.65
	기타	73.08	23.08	0	3.85
					3.92

주: 1년간 사용휴가/희망휴가가 31일 초과인 경우(2명/1명)은 빈도표에는 포함하되 평균 계산
에서는 제외

〈표 3-22〉 휴가 경험

(단위: 명, %)

	가족(친척) 과 함께	친구(연인) 와 함께	혼자서	직장 동료	기타
휴가 때 함께 하는 사람	370	61	61	14	15
	71.01	11.70	11.70	2.68	2.87
휴식	여행	여행 이외 여가 활동	집안 일	기타	
휴가 기간 하는 일	148	201	46	95	31
	28.40	38.57	8.82	18.23	5.95

휴가

<표 3-25> 휴가 가기 어려움 정도

(단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	평균
명	30	40	190	136	125	3.55
%	5.61	7.48	35.51	25.42	23.36	
업종	생활가전설치기사	5.88	12.83	47.59	24.06	9.63
	가정방문점검원	7.69	5.38	42.31	27.69	16.92
	학습지 교사	4.62	4.62	29.23	33.85	27.69
	택배기사	3.28	3.28	16.39	18.03	59.02
	음식 배달원	9.68	3.23	25.81	12.9	48.39
	퀵 배달기사	4.76	4.76	14.29	28.57	47.62
	기타	0	7.69	23.08	46.15	23.08
	평균					3.85

1: 전혀 어렵지 않다. 5: 매우 어렵다

<표 3-24> 휴가 일정 선택 시 가장 중요한 고려사항

(단위: 명, %)

질문	업무 비수기	회사에서 정한 휴가기간	동료들과 의 업무조정	같이 가는 사람의 일정	알아서 정하면 됨
명	170	118	125	73	35
%	32.62	22.64	23.99	14.01	6.71
업종	생활가전설치기사	25.67	6.95	50.27	12.3
	가정방문점검원	53.85	10	3.08	22.31
	학습지 교사	4.62	86.15	1.54	4.62
	택배기사	21.31	34.43	29.51	9.84
	음식 배달원	54.84	3.23	9.68	19.35
	퀵 배달기사	61.9	9.52	4.76	14.29
	기타	23.08	46.15	15.38	11.54
	평균				3.85

<표 3-26> 휴가 가기 어려운 이유(2가지 선택)

질문	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
명	103	131	174	126	196	87	47	160	11	11
%	19.7	25	33.3	24.1	37.5	16.6	9	30.6	2.1	2.1
업종 (명)	생활가전설치기사	31	35	64	42	76	32	22	66	4
	가정방문점검원	16	57	8	71	49	26	9	20	1
	학습지 교사	19	16	42	7	13	15	6	10	1
	택배기사	19	10	45	3	14	7	3	17	1
	음식 배달원	5	6	1	0	22	0	2	22	2
	퀵 배달기사	3	0	4	0	14	1	4	15	1
	기타	9	6	10	3	7	6	1	9	0

- 1- 관리자의 눈치가 보인다
- 2- 휴가 다녀오면 일이 너무 많이 밀린다
- 3- 대체 인력을 찾을 수가 없다
- 4- 업무특성 상 언제든 회사나 고객의 연락에 언제든 응답해야 한다
- 5- 휴가경비가 부담스럽다
- 6- 작업일정 조율이 너무 어렵다 (고객과의 약속 등)
- 7- 가족 및 친구들과 일정 조율이 어렵다
- 8- 소득활동을 쉴 수 없다
- 9- 같이 갈 사람이 없다
- 10- 가족 중에 건강상의 이유로 이동이 어려운 사람이 있다

휴업

<표 3-27> 아프거나 다쳐서 일을 쉰 날(지난 1년 간)

(단위: 명, %)

질문	0일	1~5일	6~10일	10~30일	30일 이상	평균	중위값
명	261	119	62	57	16		
%	50.68	23.11	12.04	11.07	3.11	6.20	0
업종	생활가전설치기사	40.54	32.43	14.59	9.19	3.24	6.91 2
	가정방문점검원	46.88	12.5	16.41	19.53	4.69	8.59 1
	학습지 교사	69.23	26.15	3.08	0	1.54	1.66 0
	택배기사	81.67	15	1.67	1.67	0	0.98 0
	음식 배달원	20	20	23.33	33.33	3.33	12.23 10
	퀵 배달기사	35	20	15	20	10	12.9 5
	기타	69.23	26.92	3.85	0	0	0.96 0

주: 산재 휴업일을 기준으로 삼아 90일 이상인 경우는 빈도에는 포함하되, 평균 계산 시에는 제외함

<표 3-28> 쉬는 동안 생계비 마련 방법

	순 적 없다	저축한 돈	함께 사는 다른 가족의 수입	카드대출	기타
빈도	179	97	88	48	109
%	32.62	18.61	16.89	9.21	20.92

휴업

<표 3-29> 시간 필요성 : 폭언 등으로 마음을 추스르는 시간 (단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	평균
명	48	61	109	100	203	3.67
%	9.21	11.7	20.92	19.19	38.96	
업종	생활가전설치기사	10.16	16.58	32.09	18.18	22.99
	가정방문점검원	5.38	4.62	7.69	23.85	58.46
	학습지 교사	9.23	10.77	24.62	13.85	41.54
	택배기사	9.84	16.39	24.59	13.11	36.07
	음식 배달원	9.68	6.45	16.13	16.13	51.61
	퀵 배달기사	4.76	4.76	9.52	28.57	52.38
	기타	23.08	15.38	3.85	26.92	30.77

1: 전혀 필요 없음. 5: 매우 필요

<표 3-30> 시간 필요성 : 임신, 출산에 따른 휴가 기간 (단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	평균
명	116	22	67	47	269	3.64
%	22.26	4.222	12.859	9.021	51.63	
업종	생활가전설치기사	23.53	4.81	23.53	13.37	34.76
	가정방문점검원	23.08	3.08	5.38	5.38	63.08
	학습지 교사	21.54	1.54	7.69	9.23	60
	택배기사	21.31	6.56	4.92	9.84	57.38
	음식 배달원	9.68	3.23	16.13	9.68	61.29
	퀵 배달기사	23.81	9.52	4.76	0	61.9
	기타	26.92	3.85	7.69	0	61.54

1: 전혀 필요 없음, 5: 매우 필요

<표 3-31> 시간 필요성 : 정신적, 육체적 탈진으로 쉬는 기간 (단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	평균
명	40	45	110	100	226	3.82
%	7.68	8.64	21.11	19.19	43.37	
업종	생활가전설치기사	13.37	13.37	31.02	19.25	22.99
	가정방문점검원	3.85	3.85	19.23	17.69	55.38
	학습지 교사	6.15	7.69	16.92	15.38	53.85
	택배기사	4.92	8.2	14.75	24.59	47.54
	음식 배달원	6.45	0	3.23	22.58	67.74
	퀵 배달기사	0	4.76	14.29	14.29	66.67
	기타	3.85	15.38	11.54	23.08	46.15

1: 전혀 필요 없음, 5: 매우 필요

휴식 관련 요구

직종 특성에 따라 시간경험, 휴식 관련 요구 내용이 다름.

시간부족/압박 → 규칙적 휴일, 노동시간 경직성 → 사회적 휴일, 자유시간의 질 → 연락차단

<표 3-32> 지금 가장 필요한 시간

(단위: 명, %)

질문	규칙적인 저녁 시간	다른이와 함께 쉴 수 있는 주말·공휴일	주말·공휴일이 아니더라도 규칙적인 휴일	며칠간의 휴가	잘 모르겠음
명	150	171	80	69	51
%	28.79	32.82	15.35	13.24	9.78
업종	생활가전설치기사	19.79	49.73	12.3	5.88
	가정방문점검원	31.54	28.46	19.23	12.31
	학습지 교사	46.15	4.62	16.92	24.62
	택배기사	31.15	39.34	11.48	11.48
	음식 배달원	25.81	9.68	25.81	22.58
	퀵 배달기사	52.38	9.52	19.05	19.05
	기타	15.38	34.62	7.69	30.77

<표 3-33> 휴식과 관련해 회사에 요구하고 싶은 제도(최대 3개) (단위 : 명)

질문	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
전체	220	125	204	180	290	11	15	61	77	27
업종	생활가전설치기사	96	36	80	47	65	8	12	21	24
	가정방문점검원	49	24	90	36	84	1	0	10	31
	학습지 교사	2	23	12	42	46	0	0	12	4
	택배기사	39	17	10	30	35	0	2	6	10
	음식 배달원	12	11	2	5	25	0	1	3	4
	퀵 배달기사	7	10	3	9	17	1	0	3	3
	기타	14	4	7	10	16	1	0	5	1

1- 다른 사람들과 함께 쉴 수 있는 주말과 공휴일 보장

2- 주말이 아니더라도 주 1회 이상의 휴일 보장

3- 업무시간 외 고객 및 회사 연락 차단

4- 연차휴가

5- 휴가비 지원

6- 본인 출산휴가

7- 배우자 출산휴가

8- 기족돌봄휴가

9- 고객의 폭언, 폭행 등의 사건 이후 유급휴가와 단기간 업무대체 보장

10- 요구하고 싶은 제도 없음

여가

『국민여가조사 2023』과 비교해 필수유지시간을 더 늘리겠다는 응답비율이 매우 높음. 국민여가조사에서는 여가시간을 늘린다는 응답이 60.6%, 필수활동을 늘린다가 26.0%, 의무활동을 늘린다가 13.2%. 필수유지시간(수면, 식사, 개인위생 등), 의무활동시간(업무, 학업)

<표 3-35> 여가시간 격차

	희망 여가시간(평일)	평일 여가시간	휴일 여가시간	격차(평일)
평균	4.27	2.7	5.25	1.56
업종	생활가전설치기사	4.38	3.32	5.93
	가정방문점검원	3.9	1.97	3.82
	학습지 교사	4.25	2.46	5.62
	택배기사	4.93	2.8	6.2
	음식 배달원	4.06	3	4.09
	퀵배달기사	4.6	2.34	4.36
	기타	3.83	2.21	6.12
참고	국민여가활동조사 (2023)	4.4	3.6	5.5
				0.8

주 : 해당 변수는 결측치가 존재해 합계가 전체인 521명이 안될 수 있음. 따라서 각 빈도(%)는 분모에 전체인 521이 아닌 결측값을 제외한 값이 분모로 들어가있음.

(단위: 시간)

<표 3-39> 유휴시간이 생겼을 시 늘리고 싶은 시간

	질문	필수유지 시간	의무활동 시간	여가시간	기타
명	209	32	271	9	
%	40.12	6.14	52.02	1.73	
업종별	생활가전설치기사	53.48	5.35	40.64	0.53
	가정방문점검원	33.08	2.31	62.31	2.31
	학습지 교사	16.92	0	76.92	6.15
	택배기사	37.7	11.48	49.18	1.64
	음식 배달원	38.71	19.35	41.94	0
	퀵 배달기사	61.9	9.52	28.57	0
	기타	26.92	15.38	57.69	0
동거 자녀수	0	41.13	7.8	50.35	0.71
	1	33.33	5.77	58.33	2.56
	2	42.77	5.78	50.29	1.16
	3명 이상	49.02	3.92	43.14	3.92
	『국민여가조사 2023』	26.0	13.2	60.6	-

(단위: 명, %)

여가

- 『국민여가활동조사 2023』과 비교: 통제감은 평균수치 4.8로 평일 여가활동이 자유롭다고 응답한 비율(5+6+7)이 62.4%인데 반해 이조사의 응답자는 자유롭다고 응답한 비율이 14.9% 수준에 불과. 균형감도 평균수치 4.0 (남성 3.9, 여성 4.1)에 비해 낮음

<표 3-45> 자유시간에 대한 통제감

(단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	6	7	평균
명	139	105	103	77	38	28	31	2.96
%	27	20	20	15	7	5	6	
성별	여성	33.33	20.00	22.05	9.74	6.15	4.10	4.62
	남성	22.70	20.25	18.40	17.79	7.98	6.13	6.75
가구소득	100만원 이하	60.00	13.33	13.33	0	6.67	0	6.67
	100-200	40.00	22.50	15.00	10.00	10.00	0	2.50
	200-300	19.05	22.62	23.81	15.48	4.76	7.14	16.12
	300-400	21.43	21.43	23.21	14.29	5.36	8.04	6.25
	400-500	28.07	19.30	19.30	14.91	7.89	4.39	6.14
	500-600	24.59	14.75	24.59	21.31	8.20	3.28	3.28
	600만원 이상	28.42	21.05	12.63	14.74	9.47	6.32	7.37
입종	생활가전설치기사	14.97	16.58	21.93	23.53	8.02	7.49	7.49
	가정방문점검원	41.54	19.23	20	7.69	6.15	2.31	3.08
	학습지 교사	18.46	24.62	21.54	13.85	7.69	6.15	7.69
	택배기사	24.59	27.87	11.48	14.75	11.48	8.2	1.64
	음식 배달원	41.94	19.35	16.13	3.23	6.45	3.23	9.68
	퀵 배달기사	52.38	19.05	14.29	4.76	0	0	9.52
	기타	23.08	23.08	26.92	11.54	3.85	3.85	7.69

1: 전혀 자유롭지 않다. 7: 매우 자유롭다

<표 3-46> 일-여가생활 균형에 대한 인식

(단위: 명, %)

질문	1	2	3	4	5	6	7	평균
명	159	107	100	91	36	12	16	2.69
%	30.52	20.54	19.19	17.47	6.91	2.3	3.07	
성별	여성	35.38	23.08	20.00	12.31	4.62	3.59	1.03
	남성	27.61	19.02	18.71	20.55	8.28	1.53	4.29
가구소득	100만원 이하	60.00	13.33	6.67	6.67	6.67	0	6.67
	100-200	42.50	20.00	17.50	12.50	2.50	0	5.00
	200-300	30.95	19.05	25.00	15.48	3.57	3.57	2.38
	300-400	30.36	18.75	23.21	16.96	7.14	0.89	2.68
	400-500	26.32	24.56	18.42	16.67	9.65	3.51	0.88
	500-600	19.67	27.87	13.11	24.59	8.20	1.64	4.92
	600만원 이상	32.63	15.79	16.84	20.00	7.37	3.16	4.21
노동시간	8시간 미만	10.84	21.69	22.89	32.53	6.02	4.82	1.2
	8-10시간	19.9	20.94	23.56	18.85	9.42	3.66	3.66
	10-12시간	43.02	20.35	16.86	11.05	5.23	0.58	2.91
	12시간 이상	53.62	17.39	8.7	10.14	5.8	0	4.35
업종	생활가전설치기사	16.04	16.58	25.13	28.88	9.09	2.14	2.14
	가정방문점검원	38.46	21.54	23.08	9.23	4.62	0.77	2.3
	학습지 교사	30.77	26.15	10.77	18.46	4.62	7.69	1.54
	택배기사	32.79	26.23	14.75	9.84	8.2	3.28	4.92
	음식 배달원	54.84	22.58	6.45	3.23	6.45	0	6.45
	퀵 배달기사	66.67	9.52	0	9.52	9.52	0	4.46
	기타	30.77	23.08	19.23	15.38	3.85	0	7.69

1: 일에 더 집중하고 있음. 7: 여가에 더 집중하고 있음

단체협약

산안법, 근기법에서 배제되는 상황에서 단체협약은 휴식권을 제도화 할 수 있는 수단임. 9개 노조의 단체협약을 분석하였음

- ▲대리운전노조-카카오모빌리티(2022년 10월), ▲배달플랫폼노조-배달의민족(2023년 7월), ▲학습지노조-재능교육(2022년), ▲학습지노조-(주)대교(2023년 9월), ▲가정통신서비스노조-코웨이(2022년 11월), ▲가정통신서비스노조-SK매직(2024년 1월), ▲금속노조-하이케어솔루션(2022년 9월), ▲택배노조-우체국물류지원단(2023년 5월), ▲택배노조-CJ대한통운대리점연합(2024년 12월 : 기본협약).

단체협약

<표 4-1> 특고·플랫폼 노동조합 단체협약상 나타나는 휴식 관련 제도

	휴식	휴일	휴가	기타
대리운전노조 (카카오모빌리티)	없음	없음	없음	
배달플랫폼노조 (배달의민족)	없음 ※ 휴식지원 비 50만원 (현재 상생 지 원금 으 로 통합)	없음	없음	<ul style="list-style-type: none"> - 건강검진 지원(10만원 한도) - 회사는 ... 태풍, 폭설, 폭우 등 중대한 위험이 예상되는 경우 배달서비스를 중지할 수 있다
학습지노조 (재능)	없음	없음	<ul style="list-style-type: none"> - 하절기 휴가(관리일 기준 5일). 상품권 5만원. - 휴양소 설치 운영 	<ul style="list-style-type: none"> - 임신, 출산, 질병, 육아, 유사산, 관리중부상, 관리외부상 등의 사유로 회원관리를 할 수 없는 경우 일정기간 일을 쉴 수 있는 휴업규정 존재
학습지노조 (대교)	없음	없음	<ul style="list-style-type: none"> - 하계휴양소 운영 노력 	<ul style="list-style-type: none"> - 정부차원에서 상병 수당이 도입되면 그대로 적용한다는 규정
가전통신서비스 노조 (코웨이)	없음	없음	없음	헛걸음 수당
가전통신서비스 노조 (SK매직)	없음	없음	없음	헛걸음 수당

금속노조 (하이케어솔루션)	없음	없음	없음	<ul style="list-style-type: none"> - 계약기간과 관련해 최대 3개월까지 업무위탁 중단 기간을 설정 - 모성보호를 위한 업무위탁 중단의 경우 4개월 중단 기간 추가. 업무 재개시 원래 업무를 하던 사무소로 복귀 - 헛걸음 수당
택배노조 (우체국)	<ul style="list-style-type: none"> - 주5일 업무 보장 : 생물법 또는 사회적 합의 준수 - 휴게시설 마련 노력 	<ul style="list-style-type: none"> - 공가 : 본인 결혼 5일, 자녀 결혼 1일, 조합원 및 배우자 부모상 5일 	<ul style="list-style-type: none"> - 7월 말~8월 중순 소포배달업무 수행하지 않는날 보장(매년 1회 / 금,토 2일간) - 쉬는 기간 동안 조합원에게 배정된 물류는 지원단과 위탁배달원이 50:50으로 처리 	<ul style="list-style-type: none"> - 건강검진 지원(2년마다 1회) - 우체국 수련원 사용 협조 - 업무상 산업재해 발생한 경우 휴식 보장 및 이 경우 물량처리는 지원단과 위탁배달원이 50:50으로 처리
택배노조 (C대한통운)	이하 별도 논의	이하 별도 논의	이하 별도 논의	이하 별도 논의

단체협약

택배노조-CJ대한통운대리점연합 기본협약 상 휴식관련 제도

1) 업무시간

- 업무일 연속 7일 초과 금지
- 최대업무시간 1일 12시간, 1주 60시간 이내. 설·추석 등이 속한 2주 이내의 기간 예외 인정. 단 22시 초과 금지.

- 업무시간이 4주 연속 주 64시간을 초과할 경우 물량 및 배송구역 조정 협의.

2) 휴일 및 휴업일

- 휴일 : 관공서 공휴일 및 대체 공휴일, 택배의 날, 노사 합의로 정한 날
- 휴업일 : 설 3일, 추석 3일, 택배의날, 광복절
- 휴일에 근무하는 경우 휴일이 아닌 다른날로 대체하여 휴무부과. 휴일배송시 25% 가산 추가수수료.

3) 휴가

- 연중 3일의 특별휴무 부여. 조합원이 필요한 시기에 사측에 특별휴무를 요청.
- 경조사 휴가: 본인결혼 5일, 자녀결혼 1일, 본인 및 배우자의 부모, 배우자, 자녀의 상 5일, 본인 및 배우자의 형제자매, 조부모 및 조손의 상 1일. (청첩장, 부고장 등 증빙자료 제출)
- 공가: 예비군·민방위 훈련 등 병역의무, 국회, 법원 등에 중인, 참고인으로 출석시, 천재지변 등으로 출근이 불가능한 경우.
- 출산휴가: 조합원이 출산 시 60일(출산 후에 30일 이상이 보장되도록), 배우자의 출산 시 3일(출산한 날로부터 30일 이내).

4) 휴가자의 배송물량 처리

- 휴가사용으로 인하여 결근하는 경우 다른 SM 또는 사용자가 처리.
- 사용자가 각종 휴가자의 배송물량을 처리할 때 CJ대한통운으로부터 지급되는 수수료 이상의 추가금액을 지불하는 방법으로 대체차량 및 대체인력을 통해 배송하는 경우 그 추가비용은 조합원에게 청구할 수 없음.

단체협약

휴가를 위해 충족되어야 하는 조건과 단체협약의 어려움

- 휴가기간 소득 (유급휴가)과 대체인력 (용차와 백업기사)
- 복수 사용자의 문제 (대리기사 휴가비 지원 요구)
- 고객의 권리/요구와 충돌 (학습지 동계휴가 요구)
- 휴직/휴업 복귀 후 계정을 돌려받는 문제 (가정방문점검원)
- 근로자성과 관련된 부분에 대해서는 단협에 반영하기 어려움

해외사례

근로자 지위 인정(유럽, 남미)과 근로자 지위와 독립적인 보험/복지체계 강화가 동시에 진행되고 있음

- 미국: 승차공유 플랫폼 노동자 유급병가/안전휴가 (워싱턴 주, 시애틀시, 뉴욕시)
- 앱기반 노동자는 최소한 한 건 이상의 업무를 한 30일 근무 시마다 최소1일의 유급 병가 및 안전 휴가를 적립하며, 적립된 시간은 최소 9일 이상 이월이 가능하다. 24시간 단위로 사용되며, 유급 병가 사용 시, 노동자는 지난 12개월 동안 시애틀에서 수행한 작업 일수를 기준으로 한 '평균 일일 보수'에 따라 보상을 받는다. 뉴욕에서는 우버와 리프트에서 일한 시간을 합산할 수 있다.
- 이러한 이동식 복지제도(Portable Benefit)은 사용자가 아니라 노동자 개인 계정을 중심으로 노동이력, 보험 등의 정보가 통합되는 방식임. 한국의 경우 건설일용직노동자들의 퇴직공제가 이와 비슷한 경우임.

법제도 개선 제안

국가적 차원에서의 법제도 개선, 작업장 수준에서의 개선 차원으로 구분해 볼 수 있음

- 상병수당 및 상병휴직 제도
- 보편적 휴가 보장
- 산업안전보건법 적용대상 확대
- 대체인력 확보
(상병/휴가/휴직 + 위험작업시 동반)
- 휴가/재난 대응 및 연결되지 않을 권리
- 악천후 등으로 인한 방문변경 공지
- 휴가 시 고객연락 및 민원 대응

〈표 5-1〉 산업안전보건기준에 관한 규칙 및 시행령 중 특고·플랫폼 노동자 관련 내용

규칙	연구대상 중 현재 적용 직종	필요성
제37조(악천후 및 강풍 시 작업중지)	없음	옥외 작업이 많은 특고·플랫폼 노동자 전체로 확대 필요
제79조(휴게시설)	학습지 방문강사, 골프장 경기보조원	업종별 특성에 맞는 휴게시설 필요
제664조(작업 시간과 휴식시간 등의 배분)	택배기사, 방문점검원, 가전설치수리기사	규칙 적용 대상에 “중량을 취급 노동자” 포함되어 있음. 마트노동자로 확대 가능 ▶ 중량을 관련 규정이긴 하나 특고 노동자라 하더라도 사용자가 휴식 시간을 배분하거나 규정할 수 있음을 보여줌
제669조(직무스트레스에 의한 건강장애 예방 조치) ³⁸⁾	없음	차량 운전양이 많은 특고노동자나, 대리운전기사 같은 장시간 아간노동을 하는 경우, 고객응대 업무로 스트레스가 높은 업종을 대상으로 확대 적용
고객의 폭언 등에 대한 대처방법 등이 포함된 대응 지침의 제공	모두	폭언 등 발생 이후의 보호 및 예방 조치는 아니며, 시행령이 적용되는 골프캐디와 보호수준에 차이가 있음
고객의 폭언 등에 대한 대처방법 관련 교육	학습지 방문강사, 방문점검원, 가전설치수리기사	
시행령	제41조(제3자의 폭언등으로 인한 건강장애 발생 등에 대한 조치)	시행령에 따른 조치에는 ▲업무의 일시적 중단, ▲휴게시간 연장이 포함됨. 고객대응을 포함하는 모든 직종으로 확대 필요

나가며

- 실태조사를 통해 휴식권이 제약되고 있다는 점을 드러냈으나
- 결국 노동시간을 중심으로 하는 분석과 제안이 이뤄짐
- 유휴시간이 늘어나면 필수업무를 늘리겠다는 응답이 40%가 넘는 상황에서
- 휴식 이상의 자유시간의 의미는 무엇이며, 이러한 자유시간을 만들어 나가기 위해 서는 무엇을 해야 하나?