

노동시간 규제에 대한 노동자의 여론: 5차 한국 직업·수면·건강 연구 (KWSHS)의 부가조사 결과

초록

배경: 한국의 노동 시간은 감소 추세를 보이고 있으나, OECD 국가 중에서 아직 여전히 노동시간은 긴 편이다. 노동시간 단축에 관한 논의가 지속되고 있음에도 불구하고, 구체적인 노동시간 규제 조치에 대한 한국 노동자의 의견은 충분히 조사되지 않았다.

방법: 이 연구는 전국 규모의 한국 직업·수면·건강 연구(KWSHS) 5차 조사 자료를 분석하였으며, 해당 조사는 2024년 9월 온라인 플랫폼을 통해 시행되었다. 만 19~70세의 취업 성인 5,783명이 포함되었으며, 현행 주간 노동시간 상한제(52시간 상한제)에 대한 의견과 소규모 사업장 및 특례 업종에 대한 규제 확대, 일일 노동시간 상한제 도입, 비필수 야간노동 규제, 대형마트 주말 영업 제한 등 다섯 가지 노동시간 규제 조치에 대한 의견을 조사하였다.

결과: 응답자 중 다수가 제안된 5가지 노동시간 규제 조치 모두에 찬성하였다. 찬성 비율이 가장 높은 항목은 일일 노동시간 상한제 도입(72.1% 찬성 또는 매우 찬성)이었으며, 이어서 비필수 야간 노동 규제(63.2%), 소규모 사업장 노동시간 규제 적용 확대(60.1%), 대형마트 주말 영업 제한(60.7%), 특례 업종에도 노동시간 상한제 도입(52.8%) 순이었다. 현행 주간 최대 노동시간(52시간)에 대해서는 응답자의 34.7%가 단축을 선호했으며, 36.5%는 현행 유지를 원했다.

결론: 5차 KWSHS 조사 참여자들은 노동시간 규제 강화를 대체로 지지하고 있었다. 이러한 연구 결과는 근로시간 규제에 관한 정책적 논의에 참고 자료로 활용되기를 기대한다. 하지만 사무직의 비율이 다소 높은 표본이라는 조사의 제한점이 고려되어야 할 것이다.

주요어: 노동시간; 노동시간 규제; 한국; 여론 조사; 직업 건강

배경

한국의 연평균 노동시간은 지난 20년간 감소 추세를 보여왔다. 1990년대 2,600시간을 초과 하던 노동시간은 2023년 1,874시간으로 줄었으나, 여전히 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중 상위권에 속하며 2023년 기준 5위를 기록하고 있다 [1,2]. 이러한 감소는 2004년 주 40시간 표준근무제 도입, 2018년 주 52시간 상한제 시행 등 제도적 개혁과 사회경제적 변화에 기인한 것으로 평가된다[3,4]. 그럼에도 불구하고 한국의 연평균 노동시간은 2023년 OECD 평균을 약 132시간 상회하여, 노동시간 관리에 있어 구조적 문제가 지속되고 있음을 반영한다 [1,2].

장시간 노동은 현재 전 세계적으로 질병 부담을 초래하는 중요한 직업적 위험 요인으로 간주되고 있으며, 2016년 한 해에만 허혈성 심장질환 및 뇌졸중으로 인한 사망자 수를 약 745,000명으로 추산한다 [5]. 60만 명 이상의 노동자를 대상으로 한 개인 참여자 데이터 메타분석에 따르면, 주 55시간 이상의 장시간 노동은 표준 근무시간과 비교하여 뇌졸중 위험을 33%, 관상동맥 심장질환 위험을 13% 높이는 것으로 나타났다 [6]. 세계보건기구(WHO)와 국제노동기구(ILO)의 체계적 문헌고찰에서도 주 55시간 이상 근무가 주 35~40시간 표준 근무에 비해 뇌졸중 위험을 35%, 허혈성 심장질환 위험을 17% 증가시킨다는 연구결과가 출판되었다[7,8]. 심혈관계 결과 이외에도, 장시간 노동은 한국 노동자의 우울 증상, 자살 사고, 미충족 의료의 증가와도 관련이 있는 것으로 보고되었다 [9,10,11]. 과로와 관련된 뇌·심혈관 질환 및 정신건강 문제는 한국에서 증가하는 직업성 질환의 부담과 관련이 있으며, 이를 해결하기 위한 규제가 점차적으로 강화되어 왔다 [12]. 만성적 건강 문제 외에도, 과도한 근로시간은 직접적인 산업 안전에도 영향을 미친다. 장시간 근로는 피로, 주의력 저하 및 인지 기능 저하 등으로 인해 산업 재해 및 안전사고 위험 증가와 관련된 것으로 보고되고 있다[13,14]. 따라서 근로시간 규제는 장기적인 업무 관련 질병의 예방뿐만 아니라 작업장에서의 즉각적인 안전 위험 감소와도 밀접하게 연관되어 있다.

노동시간의 전반적인 감소에도 불구하고 규제 공백은 여전히 존재한다. 5인 미만 사업장은 사실상 주당 최대 노동시간 제한을 받지 않으며, 일부 특례 업종은 주 52시간 상한제 적용에서 제외되어 있다 [3]. 야간 노동은 택배업 등 여러 분야에서 확대되고 있으나, 한국은 야간 교대 노동자의 일일 노동시간을 제한하는 구체적인 규정을 마련하지 않고 있다. 이는 교대 및 야간 근무가 심혈관 질환 및 전체 사망 위험을 높인다는 근거가 있음에도 불구하고 제도적 보완이 이루어지지 않고 있음을 보여준다 [15,16]. 2023년에는 정부가 주간 최대 노동시간을 69시간으로 연장하는 방안을 제안하였으나 노동계와 학계의 반발에 부딪혀 철회된 바 있다. [17].

지속적인 정책 논의에도 불구하고, 구체적인 노동시간 규제 조치에 대한 한국 노동자의 의견에 관한 실증 데이터는 부족한 실정이다. 따라서 이 연구는 제5차 한국 직업, 수면, 건강 연구의(KWSHS) 참여자를 대상으로 다양한 근로시간 규제에 대한 의견을 파악하고, 인구학적 및 직업적 특성에 따른 차이를 분석하고자 하였다.

방법

연구설계 및 연구참여자

이 연구는 2022년에 설립된 전국 규모의 패널 연구인 한국 직업·수면·건강 연구(KWSHS)의 5차 조사 자료를 활용하였다. KWSHS는 한국 노동인구의 근무 환경, 수면 건강, 노동시장 성과 간의 관련성을 연구하기 위해 설계된 연구로 [18], 계절적 건강 및 수면 변이를 파악하기 위해 연 2회 조사가 시행되었다. 5차 조사는 2024년 9월 온라인 설문조사 업체인 ‘엠브레인(EMBRAIN)’을 통해 실시되었다. 5차 조사에서는 적절한 표본 규모를 유지하기 위해 보충 표본이 추가되어 총 5,783명의 참여자가 포함되었다. 5차 조사에서 노동시간 규제 의견 관련 추가 모듈에 응답한 참여자들이 이 연구의 분석 표본을 구성한다.

참여자는 만 19~70세의 한국 취업 성인으로, 직접 고용 또는 간접 고용 임금 노동자, 자영업자, 디지털 플랫폼 노동자 등 다양한 고용 형태에 종사하는 이들이 포함되었다. 농업 종사자, 재택 강사, 프리랜서, 전업주부, 학생, 미취업자는 제외되었다. 본 설문조사는 전체 한국 노동자를 완전히 대표하지 않는다. 표본의 인구통계학적 및 직업적 특성은 부록 표 1에 제시하였다. 전국 취업자 모집단과의 비교 결과, KWSHS 표본의 성별 및 연령 분포는 전반적으로 유사한 것으로 나타났다. 그러나 만 60세 이상 근로자는 과소표집된 반면, 사무직 근로자 및 대학 이상의 학력을 가진 참여자는 KWSHS 표본에서 과대표집된 경향을 보였다.

노동시간 규제에 관한 설문 항목

5차 조사에서는 노동시간 규제에 관한 의견을 조사하는 추가 내용이 KWSHS 설문지에 포함되었다. 응답자들은 다음 여섯가지 항목에 대해 답했다. : (1) 현행 최대 주간 노동시간에 대한 의견(단축, 연장, 유지, 모르겠음 중 선택); (2) 현재 적용 제외된 소규모 사업장으로의 주간 노동시간 상한제 확대; (3) 주 52시간 상한제 적용이 제외된 특례 업종(보건업, 농업, 축산업, 수산업, 운송업)에 대한 주간 노동시간 상한제 적용; (4) 일일 최대 노동시간 상한제 도입; (5) 병원, 발전소, 치안, 소방, 구난 등 필수 영역을 제외한 야간노동의 규제; (6) 대형마트 주말 영업 제한. 항목 (2)~(6)은 5점 리커트 척도(매우 찬성, 찬성, 모르겠음, 반대, 매우 반대)로 평가되었다.

통계 분석

각 항목에 대한 응답 분포를 요약하기 위해 기술 통계를 사용하였다. 성별, 연령군(20~29세, 30~39세, 40~49세, 50~59세, 60세 이상), 직업군(관리직/전문직, 사무직, 서비스·판매직, 생산직)에 따른 의견 분포 차이를 분석하기 위해 피어슨 카이제곱 검정을 사용하였다. 모든 분석은 양측 유의수준 $p < 0.05$ 를 기준으로 수행하였다.

결과

표본은 남성 3,064명(53.0%)과 여성 2,719명(47.0%)으로 구성되었으며, 연령 분포는 고르

게 유지되었다. 응답자 대부분은 사무직(60.9%), 대학교 졸업 이상(73.8%), 직접 고용 근로자(88.7%)였다(표 1).

현행 주간 상한제에 대해서는 34.7%가 단축을 선호하였고, 36.5%는 현행 유지를 지지하였으며, 16.1%는 연장을 원하였고, 12.7%는 결정하지 못하였다. 다섯 가지 구체적 규제 제안에 대해 찬성 또는 매우 찬성 비율은 각각 다음과 같았다: 일일 노동시간 상한제(72.1%), 대형마트 주말 영업 제한(60.7%), 비필수 야간 노동 규제(63.2%), 소규모 사업장 주간 노동시간 상한제 확대(60.1%), 특례 업종 노동시간 상한제 도입(52.8%). 다섯 가지 조치 모두에 대한 반대 비율은 25% 미만을 일관되게 유지하였다(그림 1, 표 2).

성별(모든 항목에서 $p \leq 0.005$), 연령군(모든 항목에서 $p < 0.001$), 직업군(모든 항목에서 $p \leq 0.022$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 확인되었다(부록 표 2, 3). 여성은 남성에 비해 노동시간 단축 지지 및 일일 노동시간 상한제·야간 노동 규제 찬성 비율이 더 높았다. 젊은 노동자(20~39세)는 현행 주간 상한제 단축을 선호하는 경향이 강한 반면, 고령 노동자(50세 이상)는 현행 유지를 지지하는 경우가 많았다. 직업군별로는 생산직 노동자와 사무직 노동자가 일일 노동시간 상한제에 대한 지지율이 가장 높았다(각각 68.2%, 73.6%). 반면, 실제 주당 근로시간에 따른 대부분의 규제 항목에 대한 의견 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 그러나 현행 주당 최대 근로시간에 대한 선호도는 유의한 차이를 보였으며, 주 53시간 이상 근무하는 응답자는 다른 집단에 비해 현행 주당 최대 근로시간 연장을 지지하는 경향이 높은 것으로 나타났다.(25.1%)(부록 표 4).

고찰

이 연구는 노동시간 규제에 대한 KWSHS 조사 참여자들의 의견을 분석하였으며, 그 결과 특히 일일 노동시간 상한 및 야간 노동 규제를 중심으로 전반적으로 노동시간 규제를 찬성하는 경향이 확인되었다.

가장 높은 지지를 받은 조치는 일일 노동시간 상한제 도입(72.1%)이었으며, 비필수 야간 노동 규제(63.2%)와 대형마트 주말 영업 제한(60.7%)이 그 뒤를 이었다. 소규모 사업장에 대한 주간 상한제 확대(60.1%) 및 현재 적용 제외 업종에 대한 상한제 도입(52.8%)도 반대 의견을 초과했다. 이러한 결과는 한국 노동자들이 현행의 규제 백을 인식하고 더 넓은 보호를 원하고 있음을 보여준다. ILO 협약 제1호와 EU 근로시간 지침 2003/88/EC에는 일일 8시간 상한 및 주 48시간 최대 근무 기준이 이미 오래전부터 명시되어 있다는 점을 고려할 때 [15,19], 5차 KWSHS 조사 참여자들의 의견이 국제적인 노동시간 기준과 일치하고 있음을 알 수 있다. 한국은 현재 야간 교대 노동자에 대한 일일 노동시간 규정이 없으며 [20], 이 점은 이 연구에서 비필수 야간노동 규제에 대한 지지를 부분적으로 설명할 수 있다 [21].

현행 주 52시간 상한제에 대해서는 34.7%의 응답자가 추가 단축을 선호한 반면, 36.5%는 현상 유지를 지지했다. 이러한 의견 분산은 개인별 상황과 업종별 특성의 차이, 그리고 한국의 평균 노동시간이 지속적으로 감소하고 있다는 인식을 반영하는 것으로 보이며, 의견 분산이 노동자 건강 보호에 대한 반대를 의미하는 것은 아니다 [1,4].

성별, 연령군, 직업군 및 주당 근로시간에 따라 통계적으로 유의한 차이가 관찰되었다.(부록 표 2, 3, 4). 여성 노동자들의 노동시간에 대한 규제 강화에 대한 지지가 높은 것은 돌봄과 가사 노동과 관련한 불평등한 부담을 반영하며, 이는 장시간 노동의 정신건강 영향이 여성 노동자에게 더 두드러진다는 기존의 연구 결과와 일치한다 [10,22]. 젊은 노동자들이 주간 상한제 단축을 더 선호하는 세대적 패턴은 2023년 주 69시간 근무제 개편안에 대한 젊은 노동자의 반발과 비슷한 맥락으로 보인다 [17]. 직업군별로는 생산직 및 사무직 노동자에서 일일 노동시간 상한제 지지율이 가장 높았으며, 이는 장시간 노동과 관련 건강 위험에 대한 노출을 반영하는 것으로 볼 수 있다 [11]. 심혈관 및 암 사망 위험 증가와 이미 관련이 있는 교대 및 야간 근무 [16,23]는 많은 응답자가 우선적 규제 대상으로 지목하였으며, 이는 한국의 노동시간 규제정책의 의제와 일치하는 것으로 보인다 [20,21]. 주 53시간 이상 근무하는 응답자는 현행 주당 최대 근로시간 연장을 지지하는 경향이 높고 단축을 선호하는 경향은 낮았다. 일일 노동시간 상한제 도입, 비필수 야간 노동 규제와 대형마트 주말 영업 제한에 대해선 통계적으로 유의하지는 않았으나 상대적으로 낮은 지지를 보였다. 이러한 양상은 장시간 근로자가 처한 복합적인 상황을 반영하는 것으로 해석될 수 있다. 즉, 이들은 초과근무 수당에 경제적으로 의존하거나, 장시간 근로가 일상화된 업종에 종사하거나, 엄격한 근로시간 규제를 소득 기회 또는 근무 유연성의 제약으로 인식할 가능성이 있다[24,25]. 나아가 이 결과는 근로시간 집단 간 이질성을 기술하는 데 그치지 않고, 본 연구에서 관찰된 전반적인 지지 수준을 해석하는 데 있어 중요한 함의를 지닌다. 장시간 근로를 경험할 가능성이 높은 직업군, 이 연구에서 생산직 근로자는 전국 취업자 모집단에 비해 본 표본에서 과소 표집되어 있으며, 장시간 근로에 노출된 응답자일수록 근로시간 규제 강화에 대한 지지도가 상대적으로 낮게 나타났다. 따라서 표본 구성의 편향이 있을 수 있으며, 이 연구에서 보고된 노동시간 규제에 대한 지지 수준은 다소 과대추정되었을 가능성이 있다.

일일 노동시간 상한제에 도입에 대한 지지는 단기 집중 과로와 관련된 건강 문제에 대한 시사점을 갖는다. 초과 근무와 짧은 수면 시간(하루 5시간 미만)은 각각 독립적으로 급성 심근경색 위험 증가와 관련이 있으며 [26], 하루 10시간 이상 근무는 표준 근무시간에 비해 건강 이상 발생 가능성이 높다는 점이 메타분석을 통해 확인되었다 [27]. 이러한 결과는 평균적인 노동시간 단축 뿐만 아니라, 단기 과로와 수면 부족으로 인한 급성적인 건강 문제를 예방하기 위해서도 일일 노동시간 상한이 필요함을 지지한다. 이러한 건강 결과 외에도, 단기간의 집중적인 과로는 보다 즉각적인 산업 안전상의 문제를 야기할 수 있다. 기존 체계적 문헌고찰 근거에 따르면, 일일 12시간을 초과하는 교대근무, 특히 20~24시간 이상의 교대근무는 산업 재해, 안전사고 등의 발생 위험 증가와 관련이 있는 것으로 나타났다[14].EU 근로시간 지침의 교대 근무 간 11시간 최소 휴식 규정과 유사한 일일 노동시간 상한제는 [15], 특히 불규칙한 일정을 가진 업종 노동자들이 급성으로 발생하는 건강문제 예방에 필요한 최소한의 회복 시간을 보장할 것이다.

소규모 사업장 및 특례 업종에 대한 노동시간 규제 확대에 대한 높은 지지는 한국 노동시간 보호의 구조적 불평등에 대한 인식을 반영한다. 5인 미만 사업장 노동자와 운수업, 의료업, 일부 서비스 업종을 포함한 특례 업종 종사자는 현행 근로기준법상 주 52시간 상한제 적용에서 사실상 제외되어 있으며, 이들 집단에서 주 52시간 초과 근무 비율은 전국적 감소 추세에도 불구하고 여전히 높게 나타난다 [3,4]. 장시간 노동과 심혈관 질환, 정신건강 문제, 업무상 손상사이의 확립된 관련성을 고려할 때 [5,6,9], 이는 불공정하게 배분된 장시간노동 관행과 관련한 건강불평등

의 원인이라고 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고, 근로시간 적용 제외 업종에 대한 주간 근로시간 상한제 도입에 대한 동의율은 다른 여러 규제 조치에 비해 낮은 수준이었다. 이는 부분적으로 "적용 제외 업종"이라는 용어에 대한 이해 부족에서 비롯된 것일 수 있으며, 이는 상대적으로 높은 "모르겠다" 응답 비율에서도 시사된다. 그러나 비교적 높은 반대 비율은 낮은 지지도가 단순히 불확실성에만 기인하는 것이 아님을 보여준다. 일부 응답자들은 현재 적용 제외 업종에 대한 확실적인 주간 상한제 적용이 업종별 업무 특성, 불규칙한 일정, 비상 업무, 또는 연속 운영의 필요성 등을 고려할 때 현실적으로 실행하기 어렵다고 인식했을 수 있다.

이 연구에는 몇 가지 제한점이 있다. 첫째, 단면연구 설계로 인해 인과관계를 추론할 수 없으며, 자기 보고 방식의 의견은 다수 여론의 영향을 받을 수 있다. 둘째 응답자의 기존 규제에 대한 인지 수준이나 구체적인 근무 여건을 평가하지 못하였으며, 이러한 요소들이 표현된 선호에 영향을 미칠 수 있을 것이다. 셋째, 문항 구성 효과와 표현 편향의 가능성을 고려해야 한다. “불필요한 야간근로”, “제한”, “근로시간 상한제” 등의 표현이 정책을 건강보호적이고 사회적으로 바람직한 조치로 인식하게 하여 동의율을 높였을 가능성이 있다. 넷째, 연구의 표본은 한국 노동자 전체를 대표하지 않으며, 사무직 및 대졸 이상 학력자가 과대 대표된 반면 생산직 및 장시간 근로자는 과소대표 되었을 수 있고, 이러한 표본 구성으로 인하여 노동시간에 대한 규제에 대한 지지 수준이 다소 과대 추정되었을 가능성이 있다.

결론적으로, 5 차 KWSHS 조사 참여자들은 전반적으로 여러 영역에서 노동시간에 대한 규제 강화를 지지하고 있다. 이러한 연구 결과는 본 조사의 표본에 한정되므로 이를 고려하여 해석되어야 한다. 그럼에도 불구하고, 이 조사 결과는 노동시간 규제와 장시간 노동으로 인한 근로자 건강 문제에 관한 논의에 참조되기를 기대한다.

약어

EU: 유럽연합; ILO: 국제노동기구; OECD: 경제협력개발기구; WHO: 세계보건기구

선언

윤리 승인 및 참여 동의: 이 연구 프로토콜은 동아대학교 기관생명윤리위원회(IRB 승인번호: 2-1040709-AB-N-01-202202-HR-017-06)의 승인을 받았다. 모든 참여자는 헬싱키 선언에 규정된 윤리 원칙에 따라 서면 동의를 제공하였다.

이해충돌: 저자들은 이해충돌이 없음을 선언한다.

연구비 지원: 이 연구는 한국연구재단 (NRF-2021R1C1C100779)의 지원을 받아 수행되었다.

참고문헌

1. OECD. Hours Worked: Average Annual Hours Actually Worked. OECD Employment and Labour Market Statistics (database). Paris: OECD Publishing; 2023.
2. Park J, Kim Y. Decrease in weekly working hours of Korean workers from 2010 to 2020 according to employment status and industrial sector. *J Korean Med Sci*. 2023;38(22):e171.
3. Kim I, Min J. Working hours and the regulations in Korea. *Ann Occup Environ Med*. 2023;35:e18.
4. Min J, Seo W, Kim I. Changes in Korea's working time policy: the need for research on flexible working hours considering socioeconomic inequality. *J Occup Health*. 2024;66:uia012.
5. Pega F, Náfrádi B, Momen NC, Ujita Y, Streicher KN, Prüss-Üstün AM, et al. Global, regional, and national burdens of ischemic heart disease and stroke attributable to exposure to long working hours for 194 countries, 2000–2016: a systematic analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environ Int*. 2021;154:106595.
6. Kivimäki M, Jokela M, Nyberg ST, Singh-Manoux A, Fransson EI, Alfredsson L, et al. Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603,838 individuals. *Lancet*. 2015;386:1739–46.
7. Li J, Pega F, Ujita Y, Brisson C, Clays E, Descatha A, et al. The effect of exposure to long working hours on ischaemic heart disease: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environ Int*. 2020;142:105739.
8. Descatha A, Sembajwe G, Pega F, Ujita Y, Baer M, Boccuni F, et al. The effect of exposure to long working hours on stroke: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environ Int*. 2020;142:105746.
9. Baek SU, Kim MS, Lim MH, Kim T, Won JU, Yoon JH. Working hours and the onset of suicidal ideation and depressive symptoms: a 10-year nationwide longitudinal study in South Korea (2012–2022). *Psychiatry Res*. 2023;326:115344.
10. Park S, Kook H, Seok H, Lee JH, Lim D, Cho DH, et al. The negative impact of long working hours on mental health in young Korean workers. *PLoS One*. 2020;15(8):e0236931.
11. Lee HE, Yoon JH, Won JU, Jung PK, Roh J. Impact of long working hours and shift work on unmet health care need among Korean workers. *Saf Health Work*. 2022;13:17–22.
12. Kim I, Koo MJ, Lee HE, Won YL, Song J. Overwork-related disorders and recent improvement of national policy in South Korea. *J Occup Health*. 2019;61:288–296.
13. Dembe AE, Erickson JB, Delbos RG, Banks SM. The impact of overtime and long work hours on occupational injuries and illnesses: new evidence from the United States. *Occup Environ Med*. 2005;62(9):588–597. doi:10.1136/oem.2004.016667.
14. Matre D, Skogstad M, Sterud T, Nordby KC, Knardahl S, Christensen JO, Lie JA, Nielsen MB. Safety incidents associated with extended working hours. A systematic review and meta-analysis. *Scand J Work Environ Health*. 2021;47(6):415–424. doi:10.5271/sjweh.3958.
15. European Parliament and Council. Directive 2003/88/EC of the European Parliament and of the Council of 4 November 2003 concerning certain aspects of the organisation of working time. *Off J Eur Union*. 2003;L 299:9–19.
16. Su F, Huang D, Wang H, Yang Z. Associations of shift work and night work with risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality: a meta-analysis of cohort studies. *Sleep Med*. 2021;86:90–98.
17. Kang HT, Kim CJ, Lee DW, Park SG, Lee J, Youn K, et al. Statement by the Korean Society of Occupational and Environmental Medicine on the proposed reform of working hours in South Korea. *Ann Occup Environ Med*. 2023;35:e17.
18. Cho SS, Min J, Ko H, Kang MY. Data profile: Korean Work, Sleep, and Health Study (KWSHS). *Ann Occup Environ Med*. 2025;37:e3.
19. International Labour Organization. C001 – Hours of Work (Industry) Convention, 1919 (No. 1). Geneva: ILO; 1919.

20. Jang TW. Working hours and the regulations for night shift workers. *Ann Occup Environ Med.* 2023;35:e19.
21. Jung-Choi K, Jang TW, Kang MY, Kim J, Kim EA. Special series I: Working hours as a social determinant of workers' health. *Ann Occup Environ Med.* 2023;35:e16.
22. Baek SU, Lee YM, Yoon JH. Association between long working hours and the development of suicidal ideation among female workers: an 8-year population-based study using the Korean Longitudinal Survey of Women & Family (2012–2020). *Psychiatry Res.* 2024;333:115731.
23. Wu QJ, Sun H, Wen ZY, Gong TT, Bi H, Sun CQ, et al. Shift work and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of epidemiological studies. *J Clin Sleep Med.* 2022;18:653–662.
24. Eurofound, International Labour Organization. **Overtime work: A review of literature and initial empirical analysis.** Geneva: International Labour Organization; 2018. Conditions of Work and Employment Series No. 104. Available from:
https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40ed_protect/%40protrav/%40travail/documents/publication/wcms_663072.pdf?utm_source=chatgpt.com
25. Korea Development Institute. **Hours worked in the Korean growth story.** Sejong: Korea Development Institute. Available from:
https://www.kdi.re.kr/board/file/download?atch_no=fEfXBLYsm84JfXohqG%2FT7g%3D%3D&utm_source=chatgpt.com
26. Liu Y, Tanaka H; Fukuoka Heart Study Group. Overtime work, insufficient sleep, and risk of non-fatal acute myocardial infarction in Japanese men. *Occup Environ Med.* 2002;59(7):447–451.
27. Wong K, Chan AHS, Ngan SC. The effect of long working hours and overtime on occupational health: a meta-analysis of evidence from 1998 to 2018. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(12):2102

표 및 그림

표 1. 조사 참여자의 인구통계학적·직업적 특성 (N = 5,783)

	남성	여성	합계
N (%*)	3,064 (53.0%)	2,719 (47.0%)	5,783 (100.0%)
연령군			
20-29	515 (16.8%)	507 (18.6%)	1,022 (17.7%)
30-39	561 (18.3%)	546 (20.1%)	1,107 (19.1%)
40-49	688 (22.5%)	666 (24.5%)	1,354 (23.4%)
50-59	726 (23.7%)	682 (25.1%)	1,408 (24.3%)
≥60	574 (18.7%)	318 (11.7%)	892 (15.4%)
직업			
관리직/전문직	376 (12.3%)	317 (11.7%)	693 (12.0%)
사무직	1,649 (53.8%)	1,875 (69.0%)	3,524 (60.9%)
서비스·판매직	337 (11.0%)	357 (13.1%)	694 (12.0%)
생산직	702 (22.9%)	170 (6.3%)	872 (15.1%)
교육 수준			
고졸 이하	441 (14.4%)	506 (18.6%)	947 (16.4%)
대학교	2,286 (74.6%)	1,979 (72.8%)	4,265 (73.8%)
대학원 이상	337 (11.0%)	234 (8.6%)	571 (9.9%)
월 소득 (사분위)			
최하위	480 (15.7%)	1,045 (38.4%)	1,525 (26.4%)
중하위	865 (28.2%)	943 (34.7%)	1,808 (31.3%)
중상위	832 (27.2%)	490 (18.0%)	1,322 (22.9%)
최상위	887 (28.9%)	241 (8.9%)	1,128 (19.5%)
고용 형태			
직접 고용	2,676 (87.5%)	2,437 (90.0%)	5,113 (88.7%)
간접 고용	98 (3.2%)	74 (2.7%)	172 (3.0%)
자영업	290 (9.5%)	208 (7.7%)	498 (8.6%)

근무 형태			
전일제	2,914 (95.1%)	2,528 (93.0%)	5,442 (94.1%)
시간제	150 (4.9%)	191 (7.0%)	341 (5.9%)
교대 근무			
아니오	2,736 (89.3%)	2,446 (90.0%)	5,182 (89.6%)
예	328 (10.7%)	273 (10.0%)	601 (10.4%)

백분율: 열 백분율; *: 행 백분율

표 2. 노동시간 규제 조치에 대한 전체 의견 (N = 5,783)

항목	N (%)
합계	5,783 (100%)
현행 최대 주간 노동시간에 대한 의견	
현행 노동시간 상한 단축	2,009 (34.7%)
현행 노동시간 상한 연장	930 (16.1%)
현행 노동시간 상한 유지	2,110 (36.5%)
모르겠음	734 (12.7%)
소규모 사업장 노동시간 상한제 도입	
매우 찬성	1,508 (26.1%)
찬성	1,965 (34.0%)
모르겠음	1,176 (20.3%)
반대	836 (14.5%)
매우 반대	298 (5.2%)
특례 업종 주간 노동시간 상한제 도입	
매우 찬성	1,096 (19.0%)
찬성	1,953 (33.8%)
모르겠음	1,522 (26.3%)
반대	969 (16.8%)

매우 반대	243 (4.2%)
일일 노동시간 상한제 도입	
매우 찬성	1,641 (28.4%)
찬성	2,526 (43.7%)
모르겠음	894 (15.5%)
반대	578 (10.0%)
매우 반대	144 (2.5%)
비필수 야간 노동 규제 도입	
매우 찬성	1,274 (22.0%)
찬성	2,383 (41.2%)
모르겠음	1,189 (20.6%)
반대	799 (13.8%)
매우 반대	138 (2.4%)
대형마트 주말 영업 제한	
매우 찬성	1,191 (20.6%)
찬성	2,320 (40.1%)
모르겠음	946 (16.4%)
반대	956 (16.5%)
매우 반대	370 (6.4%)

백분율: 열 백분율

그림 1. 한국 노동자의 노동시간 규제 조치에 대한 의견 (N = 5,783)

제5차 한국 근로·수면·건강 연구 (횡단면조사, N=5,783)

■ 매우 반대 ■ 반대 ■ 모르겠음 ■ 찬성 ■ 매우 찬성

소규모 사업장 노동시간 상한제 도입



특례 업종 주간 노동시간 상한제 도입



일일 노동시간 상한제 도입



비필수 야간 노동 규제 도입



대형마트 주말 영업 제한



동의/반대 항목의 백분율 산정 기준에서 '모르겠음' 응답은 제외하였음. 진한 파란색: 매우 찬성; 연한 파란색: 찬성; 회색: 모르겠음; 연한 빨간색: 반대; 진한 빨간색: 매우 반대.

부록 표1. 5차 한국 직업·수면·건강 연구(KWSHS) 대상자와 전국 취업자의 인구통계학적, 직업적, 교육적 특성 비교

	제5차 KWSHS, N (%)	전국 취업자 인구, N(%)	차이, %p
성별			
남성	3,064 (53.0%)	16,001 (55.4%)	-2.4%
여성	2,719 (47.0%)	12,842 (44.5%)	+2.5%
연령대			
20-29	1,022 (17.7%)	3,710 (12.8%)	+4.9%
30-39	1,107 (19.1%)	5,473 (19.0%)	+0.1%
40-49	1,354 (23.4%)	6,191 (21.5%)	+1.9%
50-59	1,408 (24.3%)	6,720 (23.3%)	+1.0%
≥60	892 (15.4%)	6,749 (23.4%)	-8.0%
직업			
관리직/전문직	693 (12.0%)	6,851 (23.8%)	-11.8%
사무직	3,524 (60.9%)	5,080 (17.6%)	+43.3%
서비스·판매직	694 (12.0%)	6,049 (21.0%)	-9.0%
생산직	872 (15.1%)	10,863 (37.7%)	-22.6%
Educational level			
고등학교졸업 이하	947 (16.4%)	13,883 (48.1%)	-31.7%
대학교(전문대 포함)	4,265 (73.8%)	14,959 (51.9%)	31.9%
대학원 이상	571 (9.9%)		

부록 표 2. 성별 및 연령군에 따른 노동시간 규제 조치에 대한 의견

	남성	여성	p	20-29	30-39	40-49	50-59	≥60	p
N (%*)	3,064 (53.0%)	2,719 (47.0%)		1,022 (17.7%)	1,107 (19.1%)	1,354 (23.4%)	1,408 (24.3%)	892 (15.4%)	
현행 최대 주간 노동시간에 대한 의견									
단축	1,012 (33.0%)	997 (36.7%)	<0.001	406 (39.7%)	449 (40.6%)	494 (36.5%)	443 (31.5%)	217 (24.3%)	<0.001
연장	588	342		131	147	218	225	209	

	(19.2%)	(12.6%)		(12.8%)	(13.3%)	(16.1%)	(16.0%)	(23.4%)	
유지	1,130 (36.9%)	980 (36.0%)		331 (32.4%)	372 (33.6%)	429 (31.7%)	591 (42.0%)	387 (43.4%)	
모르겠음	334 (10.9%)	400 (14.7%)		154 (15.1%)	139 (12.6%)	213 (15.7%)	149 (10.6%)	79 (8.9%)	
소규모 사업장 노동시간 상한제 도입									
매우 찬성	802 (26.2%)	706 (26.0%)	0.005	271 (26.5%)	327 (29.5%)	343 (25.3%)	364 (25.9%)	203 (22.8%)	<0.001
찬성	1,017 (33.2%)	948 (34.9%)		339 (33.2%)	336 (30.4%)	441 (32.6%)	511 (36.3%)	338 (37.9%)	
모르겠음	593 (19.4%)	583 (21.4%)		248 (24.3%)	245 (22.1%)	312 (23.0%)	243 (17.3%)	128 (14.3%)	
반대	472 (15.4%)	364 (13.4%)		113 (11.1%)	136 (12.3%)	184 (13.6%)	224 (15.9%)	179 (20.1%)	
매우 반대	180 (5.9%)	118 (4.3%)		51 (5.0%)	63 (5.7%)	74 (5.5%)	66 (4.7%)	44 (4.9%)	
특례 업종 주간 노동시간 상한제 도입									
매우 찬성	591 (19.3%)	505 (18.6%)	<0.001	193 (18.9%)	228 (20.6%)	271 (20.0%)	265 (18.8%)	139 (15.6%)	<0.001
찬성	1,003 (32.7%)	950 (34.9%)		336 (32.9%)	352 (31.8%)	424 (31.3%)	504 (35.8%)	337 (37.8%)	
모르겠음	748 (24.4%)	774 (28.5%)		300 (29.4%)	309 (27.9%)	402 (29.7%)	348 (24.7%)	163 (18.3%)	
반대	565 (18.4%)	404 (14.9%)		146 (14.3%)	167 (15.1%)	205 (15.1%)	245 (17.4%)	206 (23.1%)	
매우 반대	157 (5.1%)	86 (3.2%)		47 (4.6%)	51 (4.6%)	52 (3.8%)	46 (3.3%)	47 (5.3%)	
일일 노동시간 상한제 도입									
매우 찬성	846 (27.6%)	795 (29.2%)	<0.001	282 (27.6%)	343 (31.0%)	405 (29.9%)	393 (27.9%)	218 (24.4%)	<0.001
찬성	1,282 (41.8%)	1,244 (45.8%)		447 (43.7%)	437 (39.5%)	552 (40.8%)	676 (48.0%)	414 (46.4%)	
모르겠음	485 (15.8%)	409 (15.0%)		178 (17.4%)	206 (18.6%)	242 (17.9%)	172 (12.2%)	96 (10.8%)	
반대	347 (11.3%)	231 (8.5%)		87 (8.5%)	98 (8.9%)	120 (8.9%)	138 (9.8%)	135 (15.1%)	
매우 반대	104 (3.4%)	40 (1.5%)		28 (2.7%)	23 (2.1%)	35 (2.6%)	29 (2.1%)	29 (3.3%)	
비필수 야간 노동 규제 도입									
매우 찬성	660 (21.5%)	614 (22.6%)	<0.001	194 (19.0%)	234 (21.1%)	320 (23.6%)	323 (22.9%)	203 (22.8%)	<0.001

찬성	1,228 (40.1%)	1,155 (42.5%)		405 (39.6%)	427 (38.6%)	526 (38.8%)	630 (44.7%)	395 (44.3%)	
모르겠음	617 (20.1%)	572 (21.0%)		249 (24.4%)	266 (24.0%)	294 (21.7%)	257 (18.3%)	123 (13.8%)	
반대	462 (15.1%)	337 (12.4%)		143 (14.0%)	155 (14.0%)	183 (13.5%)	174 (12.4%)	144 (16.1%)	
매우 반대	97 (3.2%)	41 (1.5%)		31 (3.0%)	25 (2.3%)	31 (2.3%)	24 (1.7%)	27 (3.0%)	
대형마트 주말 영업 제한									
매우 찬성	598 (19.5%)	593 (21.8%)	<0.001	174 (17.0%)	210 (19.0%)	296 (21.9%)	305 (21.7%)	206 (23.1%)	<0.001
찬성	1,121 (36.6%)	1,199 (44.1%)		394 (38.6%)	406 (36.7%)	522 (38.6%)	620 (44.0%)	378 (42.4%)	
모르겠음	520 (17.0%)	426 (15.7%)		210 (20.5%)	218 (19.7%)	219 (16.2%)	201 (14.3%)	98 (11.0%)	
반대	556 (18.1%)	400 (14.7%)		169 (16.5%)	181 (16.4%)	227 (16.8%)	214 (15.2%)	165 (18.5%)	
매우 반대	269 (8.8%)	101 (3.7%)		75 (7.3%)	92 (8.3%)	90 (6.6%)	68 (4.8%)	45 (5.0%)	

백분율: 열 백분율; *: 행 백분율

부록 표 3. 직업군에 따른 노동시간 규제 조치에 대한 의견

	관리직/전문직	사무직	서비스·판매직	생산직	p
N (%*)	693 (12.0%)	3,524 (60.9%)	694 (12.0%)	872 (15.1%)	
현행 최대 주간 노동시간에 대한 의견					
단축	224 (32.3%)	1,298 (36.8%)	206 (29.7%)	281 (32.2%)	<0.001
연장	125 (18.0%)	512 (14.5%)	131 (18.9%)	162 (18.6%)	
유지	260 (37.5%)	1,281 (36.4%)	237 (34.1%)	332 (38.1%)	
모르겠음	84 (12.1%)	433 (12.3%)	120 (17.3%)	97 (11.1%)	
소규모 사업장 노동시간 상한제 도입					
매우 찬성	165 (23.8%)	946 (26.8%)	142 (20.5%)	255 (29.2%)	<0.001
찬성	241 (34.8%)	1,222 (34.7%)	235 (33.9%)	267 (30.6%)	
모르겠음	124 (17.9%)	713 (20.2%)	154 (22.2%)	185 (21.2%)	

반대	120 (17.3%)	481 (13.6%)	126 (18.2%)	109 (12.5%)	
매우 반대	43 (6.2%)	162 (4.6%)	37 (5.3%)	56 (6.4%)	
특례 업종 주간 노동시간 상한제 도입					
매우 찬성	132 (19.0%)	676 (19.2%)	114 (16.4%)	174 (20.0%)	<0.001
찬성	217 (31.3%)	1,208 (34.3%)	245 (35.3%)	283 (32.5%)	
모르겠음	148 (21.4%)	977 (27.7%)	176 (25.4%)	221 (25.3%)	
반대	153 (22.1%)	549 (15.6%)	127 (18.3%)	140 (16.1%)	
매우 반대	43 (6.2%)	114 (3.2%)	32 (4.6%)	54 (6.2%)	
일일 노동시간 상한제 도입					
매우 찬성	199 (28.7%)	1,012 (28.7%)	182 (26.2%)	248 (28.4%)	<0.001
찬성	286 (41.3%)	1,581 (44.9%)	312 (45.0%)	347 (39.8%)	
모르겠음	98 (14.1%)	543 (15.4%)	111 (16.0%)	142 (16.3%)	
반대	91 (13.1%)	327 (9.3%)	71 (10.2%)	89 (10.2%)	
매우 반대	19 (2.7%)	61 (1.7%)	18 (2.6%)	46 (5.3%)	
비필수 야간 노동 규제 도입					
매우 찬성	166 (24.0%)	759 (21.5%)	148 (21.3%)	201 (23.1%)	0.004
찬성	294 (42.4%)	1,450 (41.1%)	295 (42.5%)	344 (39.4%)	
모르겠음	114 (16.5%)	756 (21.5%)	129 (18.6%)	190 (21.8%)	
반대	96 (13.9%)	493 (14.0%)	106 (15.3%)	104 (11.9%)	
매우 반대	23 (3.3%)	66 (1.9%)	16 (2.3%)	33 (3.8%)	
대형마트 주말 영업 제한					
매우 찬성	137 (19.8%)	707 (20.1%)	163 (23.5%)	184 (21.1%)	0.022
찬성	270 (39.0%)	1,428 (40.5%)	276 (39.8%)	346 (39.7%)	
모르겠음	103 (14.9%)	581 (16.5%)	113 (16.3%)	149 (17.1%)	
반대	133 (19.2%)	588 (16.7%)	114 (16.4%)	121 (13.9%)	
매우 반대	50 (7.2%)	220 (6.2%)	28 (4.0%)	72 (8.3%)	

백분율: 열 백분율; *: 행 백분율

부록 표4. 주당 노동시간에 따른 노동시간 규제 조치에 대한 의견

	1~34 hours	35~40 hours	41~52 hours	>53hours	Total	p
N (%)	857 (14.8%)	2,959 (51.2%)	1,640 (28.4%)	327 (5.7%)	5,783 (100.0%)	
현행 최대 주간 노동시간에 대한 의견						
단축	263 (30.7%)	1,081 (36.5%)	567 (34.6%)	98 (30.0%)	2,009 (34.7%)	<0.001
연장	152 (17.7%)	405 (13.7%)	291 (17.7%)	82 (25.1%)	930 (16.1%)	
유지	299 (34.9%)	1,089 (36.8%)	625 (38.1%)	97 (29.7%)	2,110 (36.5%)	
모르겠음	143 (16.7%)	384 (13.0%)	157 (9.6%)	50 (15.3%)	734 (12.7%)	
소규모 사업장 노동시간 상한제 도입						
매우 찬성	211 (24.6%)	779 (26.3%)	435 (26.5%)	83 (25.4%)	1,508 (26.1%)	0.6310
찬성	287 (33.5%)	1,000 (33.8%)	580 (35.4%)	98 (30.0%)	1,965 (34.0%)	
모르겠음	184 (21.5%)	597 (20.2%)	321 (19.6%)	74 (22.6%)	1,176 (20.3%)	
반대	130 (15.2%)	426 (14.4%)	222 (13.5%)	58 (17.7%)	836 (14.5%)	
매우 반대	45 (5.3%)	157 (5.3%)	82 (5.0%)	14 (4.3%)	298 (5.2%)	
특례 업종 주간 노동시간 상한제 도입						
매우 찬성	147 (17.2%)	566 (19.1%)	315 (19.2%)	68 (20.8%)	1,096 (19.0%)	0.4190
찬성	312 (36.4%)	972 (32.8%)	563 (34.3%)	106 (32.4%)	1,953 (33.8%)	
모르겠음	227 (26.5%)	800 (27.0%)	423 (25.8%)	72 (22.0%)	1,522 (26.3%)	
반대	132 (15.4%)	495 (16.7%)	275 (16.8%)	67 (20.5%)	969 (16.8%)	
매우 반대	39 (4.6%)	126 (4.3%)	64 (3.9%)	14 (4.3%)	243 (4.2%)	
일일 노동시간 상한제 도입						
매우 찬성	245 (28.6%)	828 (28.0%)	467 (28.5%)	101 (30.9%)	1,641 (28.4%)	0.3420
찬성	379 (44.2%)	1,310 (44.3%)	715 (43.6%)	122 (37.3%)	2,526 (43.7%)	
모르겠음	129 (15.1%)	469 (15.8%)	246 (15.0%)	50 (15.3%)	894 (15.5%)	
반대	83 (9.7%)	283 (9.6%)	173 (10.5%)	39 (11.9%)	578 (10.0%)	
매우 반대	21 (2.5%)	69 (2.3%)	39 (2.4%)	15 (4.6%)	144 (2.5%)	
비필수 야간 노동 규제 도입						

매우 찬성	212 (24.7%)	635 (21.5%)	352 (21.5%)	75 (22.9%)	1,274 (22.0%)	0.2500
찬성	341 (39.8%)	1,256 (42.4%)	667 (40.7%)	119 (36.4%)	2,383 (41.2%)	
모르겠음	180 (21.0%)	597 (20.2%)	346 (21.1%)	66 (20.2%)	1,189 (20.6%)	
반대	110 (12.8%)	397 (13.4%)	235 (14.3%)	57 (17.4%)	799 (13.8%)	
매우 반대	14 (1.6%)	74 (2.5%)	40 (2.4%)	10 (3.1%)	138 (2.4%)	
대형마트 주말 영업 제한						
매우 찬성	193 (22.5%)	601 (20.3%)	328 (20.0%)	69 (21.1%)	1,191 (20.6%)	0.0510
찬성	355 (41.4%)	1,196 (40.4%)	657 (40.1%)	112 (34.3%)	2,320 (40.1%)	
모르겠음	134 (15.6%)	496 (16.8%)	271 (16.5%)	45 (13.8%)	946 (16.4%)	
반대	127 (14.8%)	477 (16.1%)	274 (16.7%)	78 (23.9%)	956 (16.5%)	
매우 반대	48 (5.6%)	189 (6.4%)	110 (6.7%)	23 (7.0%)	370 (6.4%)	

백분율: 열 백분율; *: 행 백분율