



## 소리 없이 찾아오는 ‘과로사’



‘과로사’는 직장에서 과중한 업무로 인한 질병으로 사망하는 것을 의미한다. ‘과로’는 지나치게 많은 노동으로 신체적, 정신적 피로를 과도하게 유발하는 상태를 말한다. 과로사로 불리는 사망의 주요 의학적 원인으로는 심근경색, 뇌출혈, 뇌경색, 대동맥 박리 등 심혈관계 질환이 있다. 이러한 질병들은 급격하게 심화되어 갑작스러운 사망에 이를 수 있으며, 장기적으로 노동자의 생명과 건강에 심각한 위험을 초래한다. 고용노동부는 2018년 과로 인정기준 고시를 개정하여, ‘뇌·심혈관질환의 업무상 재해 인정 기준’을 명확히 규정했다. 이 고시에 따르면, 과로는 단기 과로, 급성 과로, 만성 과로로 구분된다.

단기 과로

급성 과로

만성 과로

### 단기 과로

업무의 양, 시간, 강도, 책임 및 업무 환경의 변화 등으로 인해 발병 전 단기간 동안 업무상 부담이 급격히 증가하여 뇌혈관 또는 심장혈관의 정상적인 기능에 뚜렷한 영향을 미칠 수 있는 육체적·정신적 과로를 유발한 경우를 말한다. 발병 전 1주일 이내의 업무의 양이나 시간이 이전 12주(발병 전 1주일 제외) 동안의 1주 평균보다 30% 이상 증가하거나, 업무 강도, 책임, 업무 환경 등이 노동자가 적응하기 어려운 정도로 변화한 경우에 해당한다.

### 급성 과로

업무와 관련된 돌발적이고 예측하기 어려운 정도의 긴장, 흥분, 공포, 놀람 등의 정신적·정서적 자극과 급격한 업무 환경 변화로 인해 뚜렷한 생리적 변화가 발생한 경우를 말한다. 증상 발생 전 24시간 이내에 업무와 관련된 돌발적이고 예측하기 어려운 사건의 발생과 급격한 업무 환경 변화로 인해 뇌혈관 또는 심장혈관의 병변 등이 그 자연적인 경과를 넘어 급격하게 악화된 상태가 나타나는 경우가 해당된다.

### 만성 과로

업무의 양, 시간, 강도, 책임 및 업무 환경의 변화 등으로 인해 발생한 만성적인 과중한 업무가 뇌혈관 또는 심장혈관의 정상적인 기능에 뚜렷한 영향을 미칠 수 있는 육체적·정신적 부담을 유발한 경우를 말한다. 발병 전 3개월 이상 연속적으로 과중한 육체적·정신적 부담을 발생시킨 업무적 요인이 객관적으로 확인되는 상태에 해당한다.



### 2023년 기준 한국의 근로시간

# 1,874시간

한국 임금 노동자의 월간 근로시간은 2010년 이후로 지난 10여 년간 꾸준히 감소하였지만(2015년, 2020년과 2021년 제외) 2022년 이후 증가하여 2023년은 157.6시간이다.



고용노동부가 발표한 '2022년 12월 말 산업재해 발생현황'에 따르면, 2022년에 업무상 질병으로 사망한 1,349명 중 뇌심혈관계 질병으로 사망한 노동자가 486명(36%)으로 가장 많은 비중을 차지했다(다만, 이 통계는 산재보험 승인통계를 기초로 하고 있으므로 정확한 업무상 질병 사망자 통계는 아님). 노동자가 장시간 근로에 방치될 경우, 육체적 피로는 물론 뇌심혈관계 질병과 같은 과로성 질병의 발병 가능성도 높아진다.

OECD에 보고된 주요 국가들의 임금 노동자 연간 근로시간을 비교해 보면, 2023년 기준 한국의 근로시간은 1,874시간으로 비교대상 국가들 가운데 가장 길다. 독일, 네덜란드나 덴마크의 근로시간은 1,400시간 미만이고, 한국 다음으로 긴 미국의 근로시간도 1,810시간에 그친다.

과로사는 더 이상 단순한 개인의 문제가 아니라, 사회 전체의 문제로 인식되어야 한다. 과로사 예방을 위한 실질적인 대책은 더 이상 미룰 수 없다. 과로사 문제는 법적인 문제를 넘어, 노동자의 생명과 직결된 중대한 문제임을 인식하고 이를 해결하기 위한 전방위적인 노력이 필요할 때이다. 🗣️