

## RECOVER

ISSUE PAPER

TALK

김미영

매일노동뉴스 기자



## 이제 '회복할 권리'를 말하자

솔직히 고백하자면, 오늘 아침에도 우리 집에 쿠팡맨이 다녀갔다. 해도 뜨기 전 현관문을 열어보니 밤 11시가 넘어 불현듯 생각난 아이의 학교 준비물이 딱 알맞게 놓여 있었다.

상자를 들고 서 있는 순간, 아이가 준비물 없이 학교에 가지 않아 다행이라는 안도와 함께 또 누군가의 심야노동에 빚을 졌다는 죄책감이 동시에 밀려왔다. 쿠팡의 심야배송을 둘러싼 논쟁이 다시 뜨겁다. 야간노동을 제한해야 한다는 주장과 소비자 편의·기업 경쟁력을 앞세우는 논리가 부딪힌다. 자정 전에 주문 버튼을 누르면 다음 날 아침 문 앞에 놓이는 택배상자가 의미하는 것은 결국 누군가의 회복할 시간이 사라지고 있다는 사실이다.

● 밤 11시 59분 주문하면 '1시간 만에' 집품부터  
적재까지 '숨 가쁜 노동'

11월 14일 서울 종로구 참여연대에서 열린 '노동자 잡는 야간노동, 무한속도 새벽배송 집담회'에서 나온 현장의 이야기는 생각보다 훨씬 숨가빴다. 쿠팡의 새벽배송은 자정 직전까지 들어온 주문을 모두 새벽 1시 안에 처리해야 한다. 그래서 밤 11시 59분에 주문이 들어오면 노동자들은 단 1시간 안에 상품을 찾고(집품), 포장하고, 배송지별로 다시 나눠 적재하는 모든 과정을 끝내야 한다.

"1초에 1개씩 스캔하라"는 관리자의 지시가 떨어지고, 작업대 위에서는 상품이 끊임없이 밀려온다. 쉴 틈 없이 손을 움직여도 물량은 줄지 않는다. 신선센터 오후 조는 밤새 일하면서도 제대로 된 휴게시간을 확보하지 못한다. 마지막 배송단계의 택배기사들은 정해진 마감시간에 맞추기 위해 서둘러야 하고, 말아야 할 구역은 매일 더 넓어진다. 결국 낮이든 밤이든, 이 시스템 안에서는 속도가 사람보다 앞서는 구조가 된다.

"누가 칼 들고 야간노동하라고 협박함?" "야간에 일하는 게 더 나은 선택인 사람도 있다."

온라인에는 이런 말이 쉽게 오르내린다. 하지만 임금 구조가 야간노동을 유인하고, 산업 전체가 그것을 기본값으로 삼는 상황

에서 '선택'이라는 단어는 어색하다. 야간노동을 택하는 데에는 현실적 이유가 있다. 낮 시간 일자리보다 조금이라도 더 많은 수입을 기대할 수 있고, 돌봄 때문에 낮에 일하기 어려운 노동자도 있다. 그러나 그 배경에는 낮은 기본임금과 장시간노동을 전제로 한 산업 구조가 놓여 있다. 과연 선택의 문제일까.

## ● 피는 기억한다

아니다. 이것은 몸의 문제다. 가톨릭대 서울성모병원 강모열 교수팀은 전 세계 20편 연구를 분석<sup>1</sup>해, 장시간 노동자는 그렇지 않은 노동자보다 이상지질혈증 위험이 평균 10% 높다는 사실을 밝혔다. 장기간 추적한 코호트 연구에서는 나쁜 콜레스테롤(LDL) 상승 위험이 30%까지 올라갔다. 논문을 한마디로 요약하면 이렇다. “**피는 스트레스와 수면부족을 기억한다.**”

야간노동과 장시간노동은 단순한 피로 축적이 아니다. 몸의 생체리듬을 흔들고 스트레스 호르몬 조절을 무너뜨리며 회복한 시간을 지속적으로 잠식한다.

위험이 충분히 알려졌음에도, 우리는 이 문제를 여전히 개인의 선택 문제로만 다루고 있다. 야간노동이 위험하다는 사실을 모르는 기업이나 노동자는 없다. 그러나 벗어나지 못하는 이유는 단순한 의지 부족이 아니라, 이미 산업이 '밤에도 돌아가는 구조'를 기본값으로 삼고 있기 때문이다. 물류·유통·돌봄 산업은 24시간을 전제로 경쟁하고, 노동자들은 생계를 위해 야간근무 수당에 기대야 한다. 수면 부족과 대사교란은 판단력과 회복력을 떨어뜨려 악순환에서 빠져나올 힘조차 빼앗는다. 야간노동은 개인이 감당해야 할 피로가 아니라, 사회가 책임져야 할 건강 위험이다. 그러나 회복할 권리는 여전히 제도 밖에 머문다.

## ● 속도에서 건강으로, 무게 중심 옮기기

쿠팡 새벽배송이 가능했던 건 사실 야간노동 규제의 공백 덕분이다. 「근로기준법」은 야간노동 자체를 금지하지 않는다. 18세

이상 성인에게는 사실상 제한이 없다. 야간노동자 규모조차 파악할 통계가 없다. 이 공백은 산업으로 고스란히 번졌다. 야간노동을 해도 되는 구조가 아니라, 야간노동을 막을 장치가 없는 구조가 만들어진 것이다.

야간노동을 규제하면 산업 구조가 바뀌고 비용이 늘어날 것이다. 물론 나 같은 소비자는 더 기다려야 하고, 기업은 더 많은 인력이 필요하다. 그러나 사회 전체로 보면 건강지표를 개선하는 방향이다. 수면 부족과 대사질환·심혈관질환 위험은 줄고, 의료비·산재비용은 감소한다. 장기적으로는 지속가능한 노동력이 형성된다.

야간노동을 줄인다는 건 결국 속도 중심 산업구조에서 건강 중심 산업구조로 이동하는 과정이다. 불편하다면 이렇게 질문해보자. 우리는 지금까지 누구의 건강을 기반으로 24시간 소비문화를 유지해 왔는가. 야간노동 문제는 '회복할 권리를 사회가 어떻게 보장할 것인가'라는 질문으로 귀결된다. 회복할 권리는 개인의 의지로 해결할 수 있는 문제가 아니다. 야간노동을 자연스럽게 만들고, 선택하게 만들고, 떠넘기는 구조 속에서 “쉬고 싶다”는 노동자의 목소리는 너무 작고 외롭다.

야간배송 논쟁은 단순히 배송 속도나 소비자 편의의 문제가 아니다. 이 논쟁은 우리 사회가 어떤 리듬으로 살아갈 것인지, 노동자의 생체리듬을 어디까지 희생할 것인지, 회복할 권리를 어디까지 보장할 것인지에 대한 질문이다. 🗣️

<sup>1</sup> “Long working hours and dyslipidemia: a systematic review and meta-analysis.” *Safety and Health at Work*(2024)