

# 노동시간의 새로운 기준

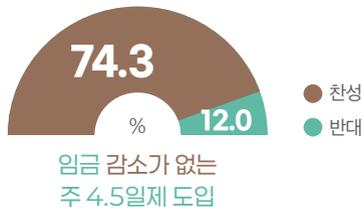
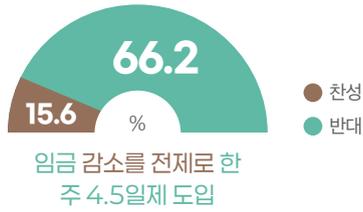
## 주 4.5일제 이모저모



최근 노동과 삶의 균형을 중시하는 흐름 속에 주 4.5일제가 주목받고 있다. 주 5일 근무를 기반으로 금요일 근무시간을 단축하거나 반일 근무로 전환하는 주 4.5일제는 현재 공공기관과 일부 기업을 중심으로 시범 도입도 늘어나고 있다. 물론 주 4.5일제 도입과 관련한 각계각층의 입장과 의견 차이 역시 다양하다. 2026년 노동문제의 뜨거운 감자로 떠오른 주 4.5일제와 관련한 다양한 이야기를 모아봤다.

글 편집실

### 주 4.5일제 도입에 대한 평가



자료 노민선, 「중소기업 실근로시간 단축을 위한 지원방안 연구」, 중소벤처기업연구원, 2025, 57-58.  
 대상 종업원 5인 이상 중소기업에서 연구개발 활동을 수행하는 청년 연구원 257명  
 조사 기간 2025년 9월 24일~10월 2일

2024년 대한민국 노동자의 실제 노동시간은 연간 1,859시간으로 경제협력개발기구(OECD) 평균인 1,742시간과 비교해 100시간이나 많이 일한다. OECD 회원국 중 우리보다 노동시간이 긴 곳은 콜롬비아, 멕시코, 코스타리카, 칠레, 이스라엘 5개국뿐이다. 정부는 2030년까지 연간 실제 노동시간을 1,700시간 대로 낮추겠다는 목표를 세우고, 올해부터 주 4.5일제 도입지원 시범 사업을 통해 모범사례를 발굴 및 확산하고, 3월부터는 체계적 지원을 위한 법적 근거가 될 「실노동시간 단축 지원 제정법」 입법을 추진할 예정이다.

### 노동자의 건강 = 국가생산성 향상

노동시간 증가는 뇌심혈관계 질환, 수면 장애 등 노동자 건강을 위협하는 여러 원인으로 작용한다. 과로가 반복되면 노동자 생산성 저하와 이직 등으로 이어진다. 반대로 노동시간 축소는 안정적 휴식을 통한 노동자의 건강 및 삶의 질 향상을 기대할 수 있다. 특히나 돌봄 부담을

겪는 부모에게 노동시장 진입을 가로막는 큰 장벽을 없애 저출산 등 국가적 문제 해결에도 도움이 된다. 기업 입장에서 노동시간 축소는 산업재해 및 병가 감소 등으로 효율적 회사 운영에 도움이 된다. 무엇보다 4.5일제 도입은 새로운 소비와 여가 수요를 창출하며 여행, 외식, 쇼핑 등의 업종에서 내수 진작 효과까지 기대할 수 있다.

### 노동자 차별 및 사회적 갈등 심화

주 4.5일제의 성공적 도입을 위해 업종에 따른 신중한 접근이 중요하다. 특히 제조, 건설, 유통업 등 노동시간과 생산량이 비례하는 사업장은 노동시간이 줄면 생산량 하락 및 납기 지연 등 매출 손실이 불가피하다. 관련 업종 노동자 역시 노동시간과 임금 축소라는 딜레마에 빠질 수 있다. 4.5일제는 결국 유연 근무가 가능한 공공기업과 일부 대기업에서만 적용될 가능성이 높다. 안 그래도 심각한 노동시장 양극화 문제에 기름을 붓는 정책이 되지 않으려면 중소기업, 자영업자, 비정규직 등 4.5일제 도입이 힘든 대상을 꼼꼼히 확인하고 그들이 만족할 만한 확실하고 구체적인 지원 방안을 마련해야 할 것이다.

### 주 4.5일제의 성공적인 안착을 위하여

지난 1월 정부는 '실노동시간 단축 로드맵 이행 점검단'을 출범했다. 그리고 임금 삭감 없이 주 4.5일제 도입 등 실제 노동시간을 단축하는 기업에 노동자 1인당 연간 최대 720만 원을 지원하기로 했다. 특히 20~50인 미만 기업은 50인 이상 기업보다 1인당 월 10만 원을 추가 지원하며 생명·안전 업종, 교대제 개편 추진 기업, 장시간 노동 사업장, 비수도권 기업을 우대지원 사업장으로 지정했다. 무엇보다 일시에 주 4.5일제 도입이 어려운 사업장도 지원 대상에 포함하고, 노동시간 단축 과정에서 추가 채용을 한 경우 1인당 월 최대 80만 원을 1년간 제공하기로 했다. 아울러 투명한 노동시간 관리를 위해 출퇴근 관리 전산 시스템을 구축하는 사업장 200개소에는 최대 1천만 원까지 지원하고, 실노동시간 단축, 교대제 개편, 유연근무 도입 등 일하는 방식 개선을 추진하는 사업장 4,784개소에는 전문 컨설팅까지 제공할 계획이다. 🗨️