

실노동시간 단축 참여 후기

워라밸+4.5프로젝트 참여 이후, 가장 바뀐 점은 무엇인가요?



실노동시간 단축 기업 사업주

아직 시행 초기 단계이지만
구성원들의 관심과 기대감이
높다는 점을 체감하고 있습니다.
노동시간 단축을 계기로
업무 방식과 협업 방식에 대해
다시 한번 점검하게 되었고
불필요한 업무나 회의 문화를
줄이기 위한 노력도 함께
이루어지고 있습니다.
장기적으로는 **업무 집중도와**
조직 운영 효율성도 긍정적으로
변화하기를 기대하고 있습니다.



실노동시간 단축 기업 노동자

퇴근 시간이 조금이라도
앞당겨지다 보니 **하루를 정리할**
수 있는 여유가 생긴 것이 가장
크게 느껴집니다. 예전에는
퇴근 후 여유시간이 부족하다는
느낌이 있었는데, 지금은
운동이나 개인적인 시간을
계획적으로 사용할 수 있게
되었고 **저녁 시간을** 여유롭게
보내게 된 점이 좋습니다. 짧은
시간이지만 생활 리듬이 조금 더
안정되는 느낌을 받고 있습니다.

다른 기업에도 워라밸+4.5프로젝트를 추천하시나요?



실노동시간 단축 기업 사업주

네, 다른 기업에도 충분히
추천할 수 있는 제도라고
생각합니다. 노동시간 단축을
계기로 직원들의 만족도가
높아졌고 회사에서도 생산성을
높이기 위한 변화가 자연스럽게
이루어지고 있습니다. 앞으로
더 많은 기업들이 참여해 건강한
근무 문화가 확산되었으면
좋겠습니다.



실노동시간 단축 기업 노동자

네, 충분히 의미 있는 시도라고
생각합니다. 노동시간이 단순히
줄어드는 것뿐만 아니라 **정해진**
시간 안에 더 집중해서 일하려는
분위기가 만들어지고 **개인의**
삶도 함께 존중받는다는 느낌을
받을 수 있기 때문입니다.
기업과 구성원이 함께 적응해
나간다면 일과 삶 모두에
긍정적인 변화를 볼 수 있는
제도라고 생각합니다.

사업 참여 신청 문의

권역	기관명	연락처
서울 인천 강원	중소기업서울연합회	02-2645-2300
	한국경영인증원	02-6309-9043
	한국표준협회	02-6240-4799 02-6240-4926
경기	경기경영자총협회	031-8014-5476 031-8014-5480
	평택상공회의소	070-4770-0725 070-4770-0726
영남	부산경영자총협회	051-328-9385 051-328-9386
	경북경영자총협회	054-463-3370
호남 제주	광주상공회의소	062-350-5893
	전남경영자총협회	061-741-8109
중부	대전충남경영자총협회	042-256-7051

사업 운영 및 기타 문의

노사발전재단
02-6021-1229, 1174, 1028

주4.5일제 도입(근로시간 단축) 컨설팅을 받고싶다면?

‘일터혁신 상생컨설팅’에 참여하세요

- **대상** 일터혁신 필요성, 의지가 있는 근로자 수 20인 이상 사업장
- **내용** 전문 컨설턴트가 기업에 방문해 현황 진단 및 분석, 개선과제 도출 및 제도 설계, 이행 지원 등 자율적 혁신 활동 촉진 지원
- **참여신청** 일터혁신 플랫폼(kwpi.or.kr)

2026년
워라밸
+4.5
프로젝트



‘워라밸+4.5 프로젝트’로
노동자의 일생활 균형과
기업의 성장을 지원하겠습니다



※ 자세한 사업내용을 확인해보세요!

2026년 워라밸 +4.5 프로젝트란?

+++++

노사 합의로 임금 감소 없이 주4.5일제 도입 등 실노동시간을 단축하여 운영하는 기업을 지원합니다.

신청기간

2026. 1. 1.(목) ~ 별도 종료 안내 시까지

지원대상

20인 이상의 우선지원 대상기업
단, 생명·안전 업종, 장시간 노동 사업장, 교대제 개편 추진기업은 300인 이상 사업장도 지원 가능

지원요건

- 1 전자·기계적 방식 등으로 출·퇴근을 관리하는 기업 중
- 2 노사 합의를 통해 3 임금 감소 없이
- 4 주4.5일제 도입 등 실노동시간을 단축하여 운영하는 기업

지원내용

- 규모별·유형별로 노동자 1인당 월 20~60만 원 지원
- 신규 채용 시 1인당 월 60~80만 원 지원



구분	규모별	유형별 도입 지원	신규 채용 시 추가 지원
지원 수준	50인 이상 우선지원 대상기업	부분도입 1인당 월20만원(1년) 전면도입 1인당 월40만원(1년)	신규 채용인원 1인당 월60만원 (1년)
		부분도입 1인당 월30만원(1년) 전면도입 1인당 월50만원(1년)	
지원 수준	20~50인 미만	부분도입 1인당 월30만원(1년) 전면도입 1인당 월50만원(1년)	신규 채용인원 1인당 월80만원 (1년)
		부분도입 1인당 월40만원(1년) 전면도입 1인당 월60만원(1년)	
지원 한도	50인 이상 우선지원 대상기업	100명	노동시간 단축분에 비례해 한도 설정
	20인 이상 50인 미만	단축 대상 노동자 전체 지원	

- ▲ **전면도입** 실노동시간 2시간 이상 단축
- ▲ **부분도입** 실노동시간 2시간 미만 단축

장려금 지원 한도

- 20~50인 미만: 실노동시간 단축 도입 적용 대상자 전체
- 50인 이상 우선지원 대상기업: 최대 100명

신규채용 시 지원 한도

- 신규채용의 경우 노동시간 단축분에 비례하여 한도 설정
- (실노동시간 대상 노동자 수 × 단축시간) ÷ (40시간 - 단축시간)
- * (예시) 27명이 주4시간을 단축한 경우, 노동시간 단축분은 총 108시간이며 이에 따라, 신규채용 지원 한도는 3명(주108시간 ÷ 36시간)

사업 진행 절차



사업참여(nosa.or.kr)

- 사업주** 신청서 및 제반 서류 제출
 - 서류 미제출, 계획서 미흡 사업장 대상 보완 요청



사전검증

사업장 특이사항 확인(임금체불, 노동법위반 등)



심사·선정

전문가로 구성된 심사위원회를 통해 지원 적격 사업장에 대한 참여 신청 승인



선정 결과통지

심사위원회 결과통지
- 신청일의 익일 말 선정 결과 통지



계획 이행·관리

- 사업주** 실노동시간 단축 계획 이행
 - 신청서 내 도입 계획 이행 점검·관리



장려금 신청·지급(work24.go.kr)

- 사업주** 실노동시간 단축 계획 이행 실적에 대해 장려금 신청(3개월 단위)
- 지방노동관서** 단축된 실노동시간 비교·장려금 지급



우수사례 발굴, 제도확산

업종별·지역별 실노동시간 단축 우수사례 발굴
실노동시간 단축 문화 확산을 위한 포럼, 세미나 등 개최