

# J-1 미국 인턴십 비자 안내

## J-1 비자 프로그램이란?

미국 국무부 주관으로 진행되는 프로그램으로, 미국 소재기업에서 **5,000만원 이상의 연봉**을 받으며 직무역량과 어학능력을 동시에 쌓을 수 있는 비자입니다.

파견직이 아닌, **합격한 기업 소속**으로 일하기 때문에 추후에 **경력증명서 및 추천서 발급이 가능**합니다.



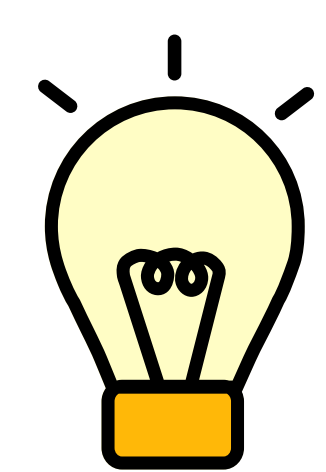
**J-1 VISA**  
EXCHANGE VISITOR PROGRAM

- J-1 비자는 '교육 목적' 중심의 **미국 국무부 공식 문화·교육 교류 프로그램**입니다
- 미국 국무부가 정한 **가이드라인과 규정에 맞게 운영**됩니다
- 합법 트레이닝 비자로 **미국의 노동법 FLSA(Fair Labor Standards Act) 보호를 받습니다**
- 노동법상 연방 최저임금 수준 이상 받도록 보호 됩니다
- 근무시간은 주 40시간이 기준이며 over time 근무 시 초과근무 수당 지급하도록 보호 됩니다
- J-1 비자로 초과 근무 시, 최대 주 52시간 까지 가능합니다
- **단순 노무나 단순 반복 업무가 포함될 경우 프로그램 운영이 불가**합니다

## J1 VISA 발급조건

\* 최종학력과 경력은 미국 이외의 국가여야 합니다

| Intern                                                                                                                                                                         | Trainee                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▫ 대학교 3학년 이상 ~ 졸업 후 1년 이내 (최종학력 기준으로 대학원 가능)</li><li>▫ 12개월 근무가능</li><li>▫ 자신의 <b>전공과 관련된 직무로 매칭</b></li><li>▫ 복수전공 및 부전공 활용가능</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▫ 대학교 졸업 후 1년 이상</li><li>▫ 12개월 혹은 18개월 근무가능</li><li>▫ 전공 연계된 1년 이상의 경력</li><li>▫ 전공 무관한 5년 이상의 경력</li><li>▫ 자신의 <b>경력과 관련된 직무로 매칭</b></li></ul> |



## 커리어랩스가 합격할 수 있게 도와드립니다!

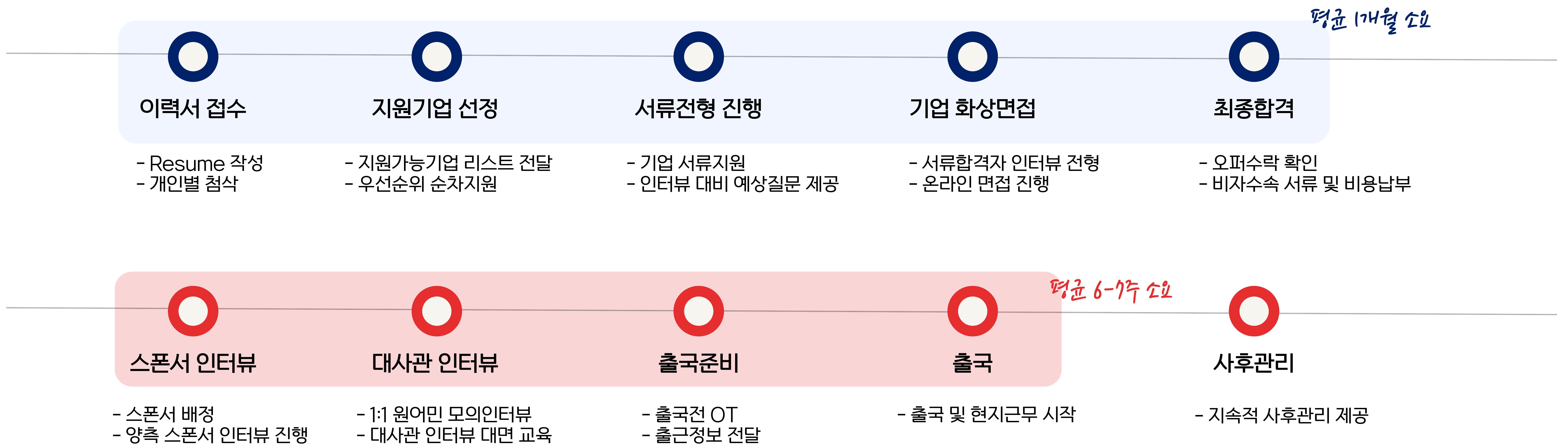
- ✓ 영문이력서 샘플 및 작성 가이드 제공, 이후 무료 첨삭 서비스 제공
  - ✓ 기업 인터뷰 대비 예상질문 및 합격자 후기 제공
  - ✓ 지원자별 개별 맞춤 상담 및 스폰서 배정
  - ✓ 개인별 맞춤 대사관 인터뷰 교육
- (1:1 원어민 모의인터뷰, 스크립트 작성 및 첨삭, 합격·탈락 후기 제공, 최종 대면교육 등)



# J-1 미국 인턴십 프로그램 안내

## J-1 VISA 진행절차

- ✓ 이력서 제출부터 출국 후 현지 근무까지 **평균 3개월이 소요**됩니다. (지원자별 상이할 수 있음)
- ✓ **최종합격된 이후 지원자에게 근로계약서와 비자발급에 필요한 서류 및 발급비용을 요청합니다.**



- \* 합격 후 비자수속은 커리어랩스에서 전담하여 진행합니다
- \* 진행상황은 개별로 업데이트 예정입니다

## J-1 VISA 비용안내

- ★ 비자발급 비용은 기업에 최종합격 후 납부하며, 이전까지는 비용이 발생하지 않습니다
- ★ **비자발급비용 이외에** 필요한 비용은 **주한미국대사관 인터뷰비용 \$185** 와 **항공권**이 있습니다.

12개월 기준: \$4,480 USD

\* 18개월 기준: \$5,280 USD

|       |                                                 |
|-------|-------------------------------------------------|
| 포함사항  | DS-2019(입국허가서) & DS-7002(Training Plan) 신청 및 발급 |
|       | SEVIS Fee                                       |
|       | 12개월 미국 현지보험료                                   |
| 불포함사항 | 주한미국대사관 비자인터뷰 비용 \$185, 개인항공권, 미국 체류비용          |

- \* 해당 비용은 회사에 합격 후 근로계약서 서명 이후에 납부하게 됩니다
- \* 입금 시 당일 환율 확인 후 원화로 안내 예정입니다

## J-1비자 보험 안내

J-1 비자의 경우, 입국허가서 발급 및 관리감독기관인 '스폰서기관'에서 **지정한 보험사에 의무적으로 가입**하게 되며, **체류할 개월수 만큼 보험비를 전액 납부**하게 됩니다.

- 👉 비자비용에 보험료가 포함되어 있기 때문에 별도로 의료보험을 들지 않아도 됩니다
- 👉 보험관련 안내는 출국 전 본인의 스폰서기관에서 안내메일을 보내드릴 예정입니다

# J-1 미국 인턴십 현직자 후기

## 미국생활 현직자 후기

본 후기는 (주)커리어랩스를 통해 출국한 **지원자의 실제 후기 및 사진**으로 작성되었으며, 모든 저작권은 (주) 커리어랩스에게 있음을 알려드립니다.

\* 더 많은 후기는 커리어랩스 홈페이지에서 확인 가능합니다



" 매주 뉴욕에 가서 놀러다니는게 재밌습니다.  
주말을 이용해서 여행을 다니고 있는데, 워싱턴 DC와 보스턴에 다녀왔고,  
이번 주말에 DC는 또 갑니다. 그리고 이번달에는 공휴일이 있어  
잠시 캐나다 토론토에 다녀오기로 했어요. "

- 뉴저지, 비즈니스솔루션회사 근무



" 건문을 넓히고 살아가는 사고방식을 넓히는데에  
좋은 경험이라고 생각해요. 기회의 땅인 미국인 만큼  
여기에 거주하면 좁은 한국의 취업의 문 말고도  
여러가지의 길이 있다는 것을 몸소 느낄 수 있어요. "

- 캘리포니아, 뷰티유통기업 근무



" 회사도 좋고, 팀도 좋고, 사람들도 좋고 다 좋습니다.  
일이 바빠진 하지만, 실무를 많이 배울 수 있어서 좋은 경험 중이에요.  
주말에는 타임스퀘어와 덤보에 친구들과 놀러갈 예정입니다."

- 뉴저지, 물류회사 근무



" 룸메이트와 캠핑을 간 곳은 미국 국립 공원인데  
미국의 자연환경을 그대로 느낄 수 있었던 곳이었습니다.  
해변이 정말 넓고 깨끗합니다. 사람들도 여유롭게  
태닝을 하거나, 옷통벗고 러닝하는 사람들,  
연인/친구들과 자전거를 타는 사람들이 많았습니다.  
여유롭고 행복한 기분이 들게하는 곳이었어요."

- 캘리포니아, 디자인회사 근무

# WHY 커리어랩스?

## 커리어랩스 소개

- 고용노동부 인증 국외유료직업소개사업 기관
- 한국산업인력공단 K-Move스쿨 알선기관
- 국외 표준현장실습 해외취업 알선기관
- 지역특화 청년무역 양성사업(GTEP) 알선기관
- 국토교통부 물류전문인력양성사업 알선기관
- 국가보훈부 제대군인지원센터 알선기관



- ✓ 다양한 미 국무부 산하 공식 스폰서기관과 연계로 지원자 개인별 **맞춤 비자수속 가능**
- ✓ 지원자에게 최적화 된 기업 포지션 **매칭부터, 비자발급, 현지 사후관리까지 전담**
- ✓ 커리어랩스의 모든 공고는 파견직이 아닌 **"합격기업 소속"으로 근무**

## 취업/이민전문 로펌 + KOTRA 통합 사후관리 서비스

커리어랩스는 미국 소재 로펌과 컨소시엄을 맺고 출국 후 사후관리 서비스를 제공합니다. 미국 근로기준법 관련 및 장기체류를 위한 비자신분 변경 뿐만 아니라, 미국 일상 생활과 관련된 전반적인 법률 상담등을 통하여 지원자분들의 성공적인 해외취업생활을 서포트 하고 있습니다.

또한, 코트라 LA 무역관과 협업으로 현지 고용시장 및 기업 동향을 수시로 확인하고 있으며, 기업의 근무환경 및 현지 적응 현황 등을 공동 모니터링하며 안전한 정착을 위해 노력하고 있습니다.





# J-1 미국 인턴십 지원금 안내

## 정착지원금 - 한국산업인력공단

해외취업에 성공한 청년들이 취업 초기에 원활하게 현지에 적응하고 지속적인 경력개발을 통해 글로벌 인재로 성장할 수 있도록 지원하는 사업입니다.

**Click** [2026년도 정착지원금 공고 확인하기](#)

### ① 신청연령 기준

#### 가. 취업일이 '26.1.1이후('26.1.1 포함) 취업자 대상

- (기본방침) 취업일 기준, 출생일을 산입하여 34세 이하인 자 지원
- (근거) 행정기본법 제7조의2\*, 민법 제158조에 근거한 나이계산법 적용
  - \* (행정기본법 제7조의2) 행정에 관한 나이는 다른 법령 등에 특별한 규정이 있는 경우를 제외하고는 출생일을 산입하여 만(滿) 나이로 계산하고, 연수(年數)로 표시한다.
- (적용일자) '26.1.1.(목)부터 적용
- (지원대상) 신청자의 취업일과 주민등록번호 상 생년월일간의 차이 비교를 통해 취업일 당일 기준 신청자 나이가 34세 이하인 자를 대상으로 지원

#### 가. 취업일이 '26.1.1이후('26.1.1 포함) 취업자 대상

- (지원대상) 신청인 본인, 부모, 배우자, 자녀의 합산 소득이 '가구소득 3분위 이하'인 자
  - 가구원 전체의 건강보험료 합산액이 기준금액(215,100원) 이하인 자

| 적용대상              | '26년도 건강보험료율 | 건강보험료 기준금액 |
|-------------------|--------------|------------|
| '26.1.1 이후 취업자 대상 | 7.19%        | ₩215,100   |

- (적용일자) '26.1.1.(목)부터 적용

※ 출처: 한국산업인력공단

※ 지원금은 선착 접수 및 승인된 자에 한하여 선착순으로 지급되는 사업으로  
예산 소진 시에는 조기 마감될 수 있습니다.

# J-1 미국 인턴십 지원금 안내

## 한인무역협회 지원금 - 글로벌취업지원사업 (OKTA)

대한민국 청년인재의 일자리 지원을 위하여 세계한인무역협회(World-OKTA)가 회원사를 대상으로 구인수요를 발굴하고 국내 청년들의 해외취업과 현지정착을 지원하는 사업입니다.

### ○ 근무형태 : 한국 이외의 국가에서 근무

- 해외 기업에 취업했으나 근무지가 국내(파견, 원격 등)인 경우 불인정
- 불가피한 사유로 한국에서 일시적 근무할 경우, 추후 출국 완료 시 사업을 통한 지원이 가능하나 국내에서의 근무 기간은 근무 기간으로 불인정

### ○ 근로계약업체 : OKTA(세계한인무역협회) 소속 회원의 기업

### ○ 취업자 실 근무지 소재지 기준으로 급지 구분하여 차등 지급

| 구분  | 도시·국가명                                                         | 금액           |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------------|
| 특급지 | 뉴욕, LA, 샌프란시스코(실리콘밸리지역 포함), 워싱턴D.C, 런던, 파리, 도쿄, 홍콩, 싱가포르, 모스크바 | 150만원×1인(1회) |
| 보통지 | 그 외 지역                                                         | 120만원×1인(1회) |

\* 뉴저지, 치바 및 사이타마는 각각 뉴욕, 도쿄와 동일 생활권으로 특급지에 준하여 적용

### □ 비자발급비 지원금 세부사항

- 근로계약기간의 근무기간을 위한 비자 신규발급, 비자 연장 및 갱신 등의 비자 발급 비용을 부담한 기업 또는 취업자에게 1회에 한하여 지원금 지급
  - 기업과 취업자 양측 모두 비용 부담한 경우, Job-offer 제공한 기업에 지원금 지급
  - 비자 발급비용 지출 증빙 서류는 취업자 이름, 비용에 대한 내역 등이 정확히 명시되어있어야 인정
  - 증빙서류에 대한 자세한 설명은 제출서류 안내 참고

### ○ 미국 J-1 비자 취업자의 경우 : 270만원 정액 지급

※ 출처: 사단법인 세계한인무역협회

※ 지원금은 선착 접수 및 승인된 자에 한하여 선착순으로 지급되는 사업으로 예산 소진 시에는 조기 마감될 수 있습니다.



# J-1비자 자주묻는 질문

## 1. 영어를 잘 못하는데 괜찮을까요?

영어능력의 경우, 요구되는 영어 수준은 지원자의 지원직무 혹은 회사에 따라 다를 수 있습니다. 대부분 장기적인 측면에서 봤을 때, 근무하면서 어학 능력을 쌓을 수 있다고 보고 있어, 영어 능력이 일반적인 수준이라도 채용하는 경향이 있으며, 주로 인성 면접을 보고 있습니다. 다만, 사측에서 별도로 요청하여 Bilingual 수준급의 영어실력을 원하는 회사도 있습니다.

CS, HR, 마케팅, 세일즈 등 커뮤니케이션을 기반으로 하는 업무는 영어 사용량이 많을 것이고, IT, 프로그래밍, 디자인 등의 전문적인 업무는 상대적으로 영어 사용량이 적을 수 있습니다.

그러므로 각 포지션에서 요구되는 영어 수준은 채용 기업 인터뷰 시 인사 담당자가 평가하게 됩니다. 커리어랩스는 지원자의 영어 능력과 기업에서 요구하는 수준 및 커뮤니케이션 범위 등을 고려하여 채용을 진행 합니다.

| 수준별 레벨       |      | IELTS | TOEFL   | TOEIC   | TOEIC Speaking | OPIC  |
|--------------|------|-------|---------|---------|----------------|-------|
| Advanced     | High | 9.0   | 115-120 | 965-990 | 200            | AL    |
|              | Mid  | 8.0   | 105-114 | 930-960 | 180-190        |       |
|              | Low  | 7.0   | 98-104  | 890-925 | 160-170        | IH    |
| Intermediate | High | 6.0   | 91-97   | 755-850 | 140-150        | IM3   |
|              | Mid  | 5.0   | 81-90   | 605-750 | 110-130        | IM2   |
|              | Low  | 4.0   | 61-80   | 505-600 | 90-100         | IM1   |
| Beginner     | High | 3.0   | 41-60   | 305-500 | 60-80          | IL    |
|              | Mid  | 2.0   | 21-40   | 215-300 | 40-50          | NH    |
|              | Low  | 1.0   | 0-20    | 0-210   | 0-30           | NL-NM |

- Native (Bilingual) : 모국어 사용자 수준으로 속어 및 속어를 정확하게 이해하고 적절히 사용가능
- Advanced (Fluent) : 언어적 제약이 없는 수준으로 원어민 수준의 읽기, 쓰기, 말하기가 가능
- Intermediate (Proficient) : 원어민 수준은 아니지만 의사소통에 큰 무리가 없는 중급자 수준
- Intermediate - Beginner (Conversational) : 기본 의사소통 및 단순업무를 처리할 수 있는 수준
- Beginner (Basic) : 지속적인 대화가 어렵고 제한된 읽기 능력을 가진 초급자 수준

# J-1비자 자주묻는 질문

## 2. 회사 복지에는 무엇이 있나요?

J1인턴을 채용하는 기업들은 숙소를 제공하지 않는 기업들이 대부분이며, 또한 한국과는 달리 점심을 제공하는 것이 일반적이지 않습니다. **기본적으로 숙소와 식비는 개인이 해결한다고 생각하면 됩니다.**

개인의 생활비, 식비, 주거비등 개인차가 있겠지만 **J1 프로그램으로 출국한 지원자 대부분 현지 급여를 통해 생활하고 있으며 생활이 불가능할 정도의 급여를 제공하는 기업의 경우는 매칭을 하지 않습니다.**

기업에 따라 숙소제공이나 카풀제공, 중식 제공등 추가적으로 급여 외 보상을 지원하는 경우, 채용 공고에 모두 기재해 두었으니 확인하시면 됩니다. 채용공고 상에 나와있지 않은 것은 없다고 생각하시면 됩니다.

## 3. 언제부터 근무를 시작해야 하나요?

**서류 전형부터 비자발급까지 약 3개월이 소요됩니다.**

이력서 작성 및 첨삭, 기업매칭, 기업 서류 및 면접 전형, 최종합격, 비자수속, 출국 순으로 진행됩니다.

개인차가 있겠으나 일반적으로 기업에 최종 합격하기 까지 약 한 달 정도 소요되며, 기업에 합격한 이후 비자수속 기간은 약 7-8주 정도 소요됩니다. 사측에서 별다른 요청이 없는 경우, **대부분 채용기업들은 비자수속이 완료되는대로 즉, 3개월 이내 입사가 가능한 지원자를 우선적으로 고려하고 있습니다.**

기업에 합격한 이후 비자발급 프로세스 관련해서는 커리어랩스에서 전담 진행하게 되며, 지원자님에게 개별로 중간중간 업데이트 드리는 부분을 잘 따라와주시면 됩니다.

## 4. 채용이 많이 오픈되는 시기가 있나요?

**미국 취업은 한국 공채와는 달리 수시채용, 채용시 마감되고 있습니다.**

인기가 많거나 경쟁률이 높은 기업의 경우 1달안에도 마감이 되는 경우가 있습니다.

수시로 사측에서 인력이 필요할 때 요청을 주기 때문에 언제 오픈한다고 확답 드리기 어려운 점 양해 부탁드립니다. 공고 전달주시면 지원가능여부 확인 해 드리도록 하겠습니다.

## 5. 미리 준비해두면 좋은 게 있을까요?

**미국 인턴/취업을 위해서 가장 추천드리는 것은 영어회화 공부입니다.**

아무래도 영어를 잘 할수록, 더 좋은 취업처, 더 많은 취업처를 선택할 수 있게 됩니다.

기본적으로 영어회화 공부를 추천드리며, 이외에는 컴퓨터 활용능력을 공부하시면 실무에 도움이 됩니다.