

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.



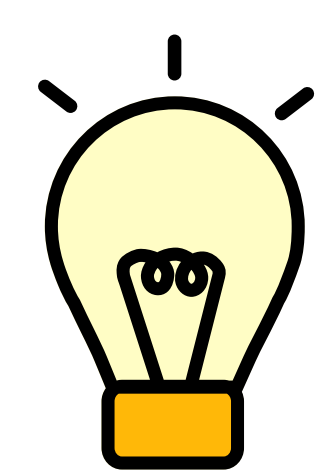
J-1 VISA
EXCHANGE VISITOR PROGRAM

- 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
▫ 대학교 3학년 이상 ~ 졸업 후 1년 이내 (최종학력 기준으로 대학원 가능) ▫ 12개월 근무가능 ▫ 자신의 전공과 관련된 직무로 매칭 ▫ 복수전공 및 부전공 활용가능	▫ 대학교 졸업 후 1년 이상 ▫ 12개월 혹은 18개월 근무가능 ▫ 전공 연계된 1년 이상의 경력 ▫ 전공 무관한 5년 이상의 경력 ▫ 자신의 경력과 관련된 직무로 매칭



커리어랩스가 합격할 수 있게 도와드립니다!

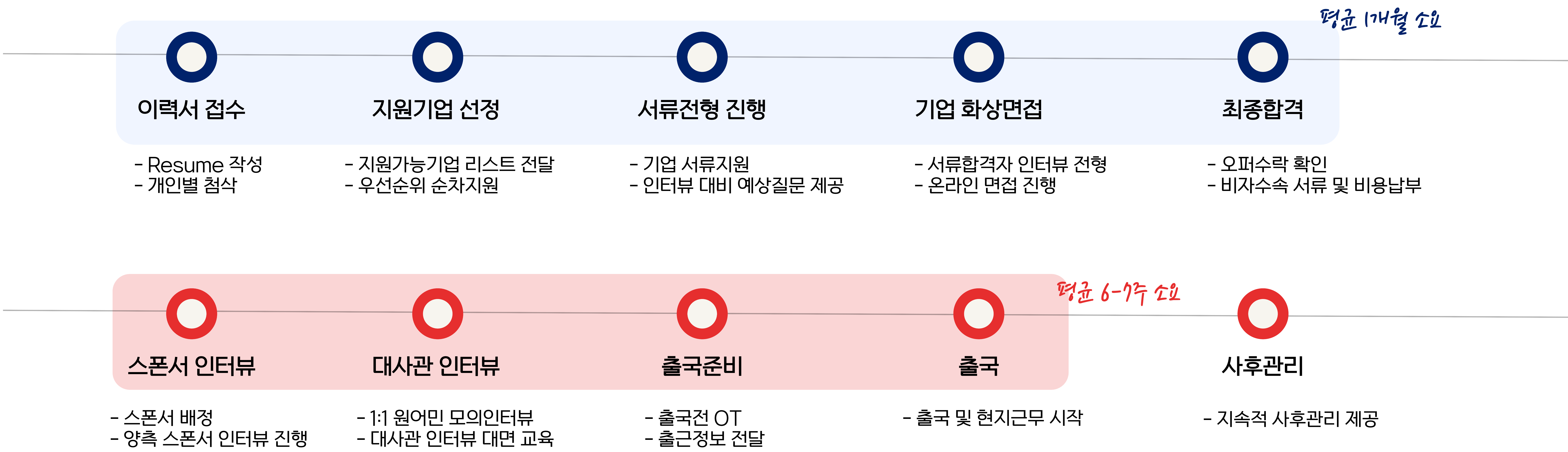
- ✓ 영문이력서 샘플 및 작성 가이드 제공, 이후 무료 첨삭 서비스 제공
 - ✓ 기업 인터뷰 대비 예상질문 및 합격자 후기 제공
 - ✓ 지원자별 개별 맞춤 상담 및 스폰서 배정
 - ✓ 개인별 맞춤 대사관 인터뷰 교육
- (1:1 원어민 모의인터뷰, 스크립트 작성 및 첨삭, 합격·탈락 후기 제공, 최종 대면교육 등)



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.