PDF 체크리스트

이직적기 체크리스트

지금이 이직 적기인지 판단하는 5가지 신호 - 셀프 체크리스트

1. 신호별로 확인할 것

신호	다음에 확인할 것
연봉 정체	동종 업계 연봉 수준 조사
성장 정체	새로 익힌 역량을 경력기술서에 반영
시장 수요	채용 공고와 제안 빈도 확인
회사 리스크	실적 발표·구조조정 소식 확인
번아웃	재직 중 준비 가능한 컨디션인지 점검

※ 2026년 상반기 채용공고는 전년 대비 약 10% 증가했으며, 직무별 편차가 있습니다.

2. 이직 신호 셀프 체크리스트

- [ ] 연봉 인상이 2년 넘게 물가상승률 수준에 그쳤는가
- [ ] 더 이상 배울 게 없다고 느껴지는가
- [ ] 내 직무·경력의 시장 수요를 확인했는가
- [ ] 회사의 실적이나 안정성에 의문이 드는가
- [ ] 경력기술서를 최근 성과로 업데이트했는가
- [ ] 재직 중 이직을 준비할 여유가 있는가

3. 참고 사항

여러 신호가 동시에 겹칠수록 이직 적기에 가깝습니다. 신호가 있어도 경력기술서와 조건 협상 준비가 안 됐다면, 재직 중에 준비 기간을 갖는 편이 협상력 측면에서 유리합니다.

© BIZFORMS 비즈폼 직장인 업무맵