아이들의 마음을 살피느라
정작 나의 마음은 뒤로 미뤄온 선생님들을 위한 노트

오늘, 내 마음을 켜다

ON마음 노트를 소개합니다.



한국영유아보육·교육진흥원

마음 UP검사

매일 아이들의 마음을 살피며
아이들의 작은 표정 하나에도 귀 기울이고
힘든 마음을 먼저 알아차리는 선생님



그런데 정작 내 마음은 어떨까요?

바쁜 하루를 보내다 보면
내 마음을 들여다보는 일은 늘 뒤로 밀립니다.

한국영유아보육·교육진흥원

마음 UP검사

힘들다는 걸 알아도
나를 돌보는 일은 쉽지 않습니다.

근무 시간을 내기도 어렵고,
상담실을 찾는 것도 낯설고,

그렇게 내 마음을 돌보는 일은
또 다음으로 미뤄집니다.



ON마음 노트는 그 문턱을 조금 낮추기 위해

상담심리 전문가와 함께 개발한
영유아교사를 위한 자기돌봄 노트입니다.



한국영유아보육·교육진흥원

마음 UP검사

언제든 시작할 수 있도록!

바쁜 하루 속에서도
특별한 시간을
따로 내지 않아도 괜찮아요.

원하는 시간에,
나의 속도에 맞게
노트를 펼치는 것부터
시작합니다.



한국영유아보육·교육진흥원

마음 UP검사

일상에서 이어나갈 수 있도록!

하루 반짝 마음먹고 끝나는
자기돌봄이 아니라
매일의 작은 실천으로
나를 돌보는 습관을 만들어갑니다.

작은 실천이 쌓이면
마음을 돌보는 일도
일상이 됩니다.



한국영유아보육·교육진흥원

마음 UP검사

나에게 맞게 실천할 수 있도록!

마음UP 검사 결과를 바탕으로
지금 나에게 필요한
돌봄부터 시작합니다.

나의 마음을 알아보고,
나에게 맞는 자기돌봄을
선택해보세요.



한국영유아보육·교육진흥원

마음UP검사

4주, 이렇게 시작합니다.

1. 마음UP 검사 실시 & ON마음 노트 시작



지금 나의 **마음 상태**를
살펴봅니다.

2. 4주간 자기돌봄 실천



ON마음 노트를 활용하여 일상 속에서
나만의 자기돌봄을 **실천**합니다.

3. 마음UP 검사 재실시



4주 후 다시 마음을 살펴보고
처음과 달라진 **나의 마음**을 확인합니다.

한국영유아보육·교육진흥원

마음 UP검사

신청 안내

참여대상

전체 영유아교사

신청기간

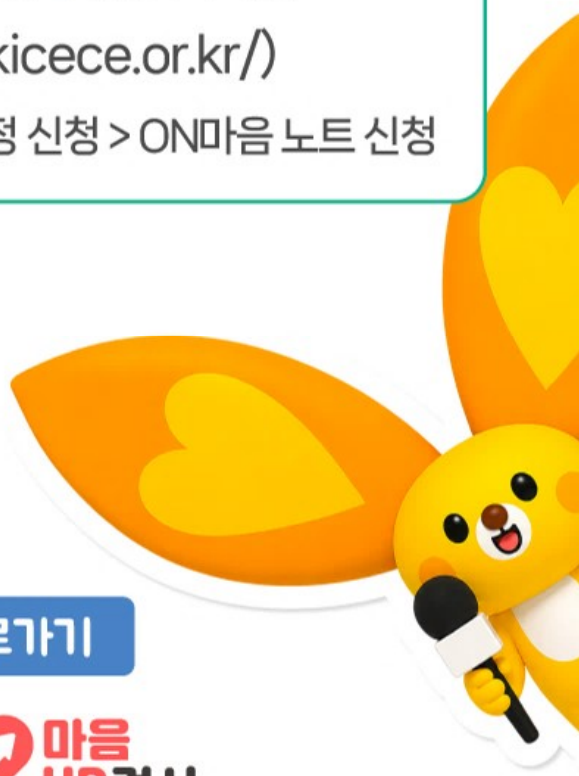
2026. 11. 3.(화) 14:00 부터 ★선착순 마감

신청방법

마음성장 프로젝트 홈페이지를 통한 신청

(홈페이지: https://mindup.kicece.or.kr/)

마음성장 홈페이지 > 교육신청 > 교육/ 일정 신청 > ON마음 노트 신청



ON마음 노트 신청 바로가기

한국영유아보육·교육진흥원

마음 UP검사

유의사항 안내

1. 마음UP 검사에 관심있는 영유아교사라면 누구나 신청이 가능합니다.
*선착순 마감이며, 참여 확정 되신분들께 (11/11) 안내 문자가 발송됩니다.

2. ON마음 노트 배송으로 인해 신청자의 개인정보가 위탁 업체에 전달됩니다. 신청 시 개인정보 수집이용에 대한 약관을 살펴봐주시기 바랍니다.
(미동의시 ON마음 노트 신청이 불가합니다.)
*수집 필수 항목(성명, 휴대폰 번호, 주소)

3. ★★ 성함, 연락처, 주소 오기재로 인한 안내 미발송시 책임지지 않으며, 성함, 연락처, 주소 기입을 다시 한 번 확인해주시기 바랍니다.



4. **신청 전 꼭 확인해 주세요!**
노트는 **홈페이지에 등록된 주소와 연락처**로 발송됩니다.
신청 당일에는 홈페이지 과부화 방지를 위해 신청 전용 페이지로 전환되어 **회원정보 수정이 불가**합니다.
신청을 위해 신청일 전에 미리 로그인하시어 회원정보를 확인 및 수정해주시기 바랍니다.

!!신청 완료 후에는 정보 변경이 불가하니,
신청 전에 반드시 **[마이페이지]**에서 연락처와 주소를 확인(수정)해 주세요.

한국영유아보육·교육진흥원

마음 UP검사