HOOK ARCHIVE · 무료 자료 1호

동네 카페 30초 릴스 대본 템플릿

터진 릴스 6편을 초 단위로 해부해 뽑은 뼈대에,
카페 사장님이 그대로 찍는 대본 2종과 컷표를 얹었어요.

713
좋아요 471보다 댓글이 많았던
릴스 B의 댓글 수

0.79초
릴스 A 번호 항목
하나가 채워지는 시간

3.2~5.9초
5편이 끝 댓글 요청에
쓴 시간





채널 훅아카이브 · 인스타그램 @hook.archive

남의 영상·화면·문구는 쓰지 않았어요. 구조와 초 단위 수치, 원작자 핸들(@prompt_what)만 참고했고 그림은 전부 우리가 그렸어요. 구조 근거는 우리가 잰 릴스 6편이고, 광고·제휴 링크는 없어요.

한눈에: 쓰는 법과 결론

5분이면 시작해요. ① 아래 결론 3개를 읽고 ② 5쪽 A안이나 6쪽 B안 중 하나를 고르고 ③ [ ] 안을 우리 가게 것으로 바꿔 찍어요.

6편에서 뽑은 세 가지

1. 약속은 앞에서 끝내요. 훅이 **0.5~4.5초** 안에 끝났어요.
2. 판은 한 번만 짜요. 항목은 A **0.79초**, B **평균 3.8초**마다 갈아 끼워요.
3. 끝은 요청 한 가지만. 5편이 마지막 **3.2~5.9초**를 댓글 요청에 썼어요.

해부한 릴스 6편

릴스	형태	길이	좋아요	댓글	훅 끝	댓글 요청(시작·길이·전체 중 비율)
A DfjwADdyH7a	번호 리스트 채우기	31.9초	2,149	657	0.5초	26.8초부터 5.0초(16%)
B DfiwBVUSwzW	명령어 5개 시연	30.8초	471	713	1.8초	25.0초부터 5.9초(19%)
C DfYcYUQSwMT	터진 릴스 뼈대 복제 설명	27.0초	83	229	4.0초	22.0초부터 5.0초(19%)
D DfleZiPSxHk	AI 쇼트(말 없음·음악)	40.3초	328	58	2.5초	36.5초부터 3.2초(8%)
E Dfj1EoYSo4r	툴 화면 녹화 시연	57.4초	29	12	3.0초	52.5초부터 4.2초(7%)
F Dffl1MnvtX7	통계·루프형 주장	46.8초	68	25	4.5초	영상 안에 없음(반전으로 끝)

출처: 프롬왓(@prompt_what) 릴스 6편 · 컷·길이·음량은 프로그램으로 잰 값, 구간 시각은 영상 분석 도구가 읽은 값(±0.5초), 좋아요·댓글은 2026-11-10~11 비로그인 조회. 조회수는 측정 못 함. 코드는 인스타 주소 끝 글자예요.

6편을 초 단위로 보면

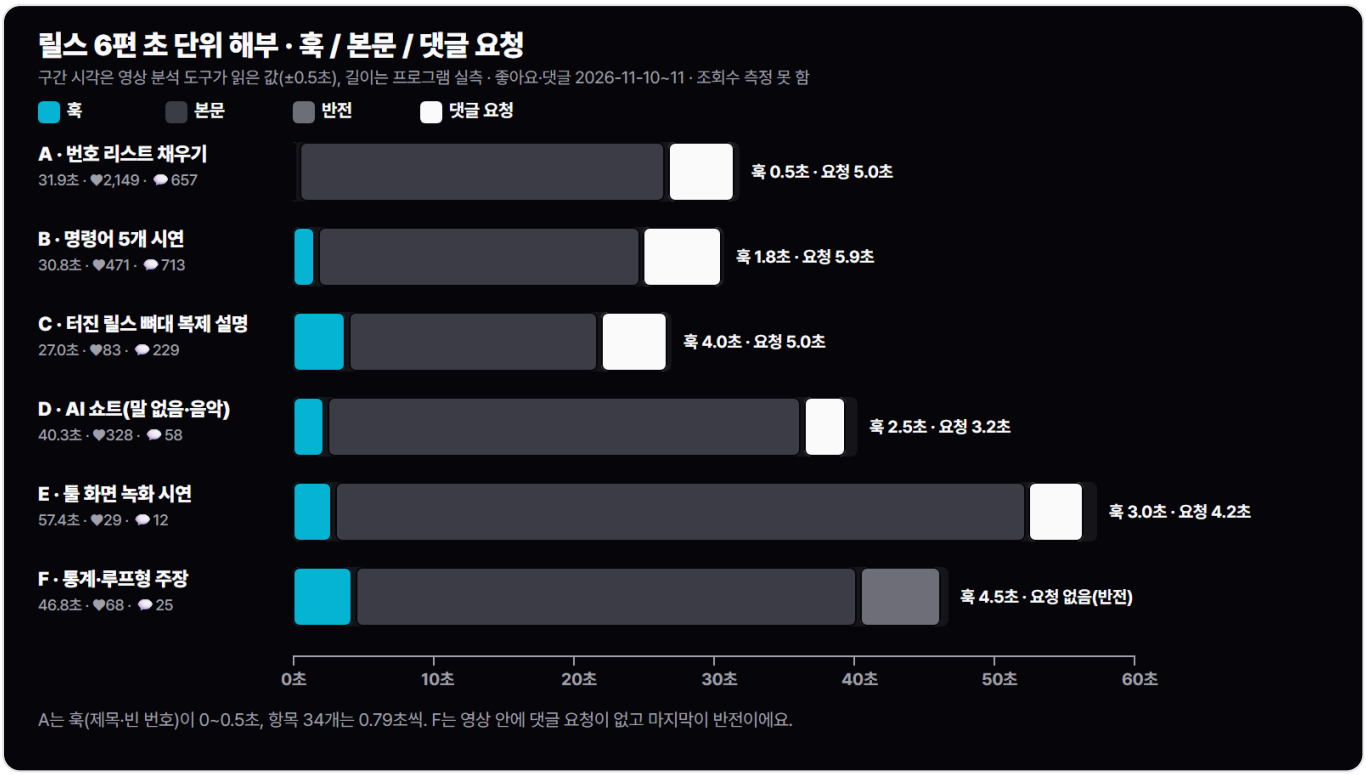


도표: 훅아카이브. 시안 = 훅, 회색 = 본문, 흰색 = 댓글 요청. 막대 오른쪽에 훅·요청 길이를 적었어요. 구간 시각은 ±0.5초.

여섯 편에서 보인 것 5가지

1 훅은 짧아요

6편의 훅은 0.5~4.5초 안에 끝났어요(A 0.5 · B 1.8 · D 2.5 · E 3.0 · C 4.0 · F 4.5초).

2 같은 판에 항목만 갈아 끼워요

A는 번호 34개를 처음부터 다 보여 주고 항목당 0.79초씩, B는 명령어 5개를 항목당 평균 3.8초(2.8~4.4초)씩 보여 줬어요.

3 끝은 요청 한 가지

5편이 마지막 3.2~5.9초(전체의 7~19%)를 댓글 요청에 썼어요. F만 영상 안에 요청이 없고 반전으로 끝나요.

4 받는 것 이름을 같이 말해요

B는 «보정 코드 130개», C는 «단계별 세팅법과 프롬프트»처럼 받는 것을 말·화면 글자·캡션에 같은 이름으로 적었어요(B·C 확인).

5 댓글이 좋아요보다 많았던 건 2편

B(좋아요 471 · 댓글 713)와 C(좋아요 83 · 댓글 229). 둘 다 시연·설명형에 받는 것이 구체적이었어요. 표본이 2편이라 가설이에요.

읽는 법 6편은 한 계정의 AI·크리에이터 릴스라 카페 릴스가 아니에요. 그래서 문구·화면은 쓰지 않고 **시간 배분**만 가져왔어요. 표본이 작아 규칙이 아니라 가설이에요.

30초 뼈대: 공통 틀

6편의 시간 배분을 30초에 맞춰 줄였어요. 카페 대본 2종이 모두 이 틀 위에 있어요.

구간	하는 일	화면 글자	말
0.0~1.5초	약속 한 줄 + 숫자. 번호·단계는 처음부터 보여줘요	위쪽 제목 2줄(줄당 16자 안팎)	한 문장, 11음절 안팎
1.5~약 21초	같은 판에 항목을 갈아 끼워요	항목명은 크게 + 한 줄	A안 2.5초 · B안 3.8초마다 한 문장
약 21~25초	지금까지를 한 장으로 요약	요약 글자 3줄 이하	한 문장
25.0~30.0초	요청 한 가지: 댓글 아무거나	댓글 입력창 모양 판 + 받는 것 한 줄	요청 + 고르기 질문, 29음절 안팎



도표: 훅아카이브. 두 틀 모두 끝 5.0초를 요청에 써요(실측은 3.2~5.9초).

말 길이 계산

한 칸의 말은 **초당 7음절 안팎**으로 잡아요. 1.5초 = 11음절, 2.5초 = 17음절, 3.8초 = 26음절, 5.0초 = 35음절이 한도예요(우리 쇼츠 말속도 기준).

화면 글자 위치(1080x1920)

B 릴스의 제목은 위에서 약 285~390px에 있었어요(실측). 위쪽 220px, 아래쪽 420px, 오른쪽 아이콘 줄(왼쪽에서 940px 이상·위에서 900px 이상)은 인스타 화면에 가려져요(우리 관례 추정, 공식 수치 아님).

A안: 메뉴 8가지 번호 채우기

릴스 A의 틀을 카페 촬영용으로 줄였어요. 번호 01~08을 처음부터 다 보여 주고 한 칸씩 채워요. [ ] 안은 예시이니 우리 가게 것으로 바꿔요.

초	촬영	화면 글자	말
0.0~1.5초	손님이 컵을 받는 손 클로즈업. 번호 01~08 빈칸이 처음부터 전부 보임	[우리 카페] / 처음 오면 시킬 메뉴 [8]가지	**[여덟 가지]만 골랐어요.**
1.5~4.0초	1번 메뉴 완성 컷(손으로 컵을 내려놓기)	01 [아이스 아메리카노]	**[하나, 아이스 아메리카노] [첫 잔은 이걸로]**
4.0~6.5초	2번 메뉴 완성 컷	02 [카페라떼]	**[둘, 카페라떼] [부드러운 쪽이에요]**
6.5~9.0초	3번 메뉴 완성 컷	03 [바닐라라떼]	**[셋, 바닐라라떼] [달달할 때요]**
9.0~11.5초	4번 메뉴 완성 컷	04 [플랫화이트]	**[넷, 플랫화이트] [커피 맛 진하게요]**
11.5~14.0초	5번 메뉴 완성 컷	05 [콜드브루]	**[다섯, 콜드브루] [쓴맛이 적어요]**
14.0~16.5초	6번 메뉴 완성 컷	06 [레몬 에이드]	**[여섯, 레몬 에이드] [커피 싫은 분께요]**
16.5~19.0초	7번 메뉴 완성 컷	07 [시즌 음료]	**[일곱, 시즌 음료] [이번 달만 있어요]**
19.0~21.5초	8번 메뉴 완성 컷	08 [디저트]	**[여덟, 디저트] [음료랑 같이요]**
21.5~25.0초	가게 전경 또는 사장님 얼굴. 번호 8개가 모두 채워진 판	이 중 [3번]이 / 제일 많이 나가요	**이 중에서 제일 많이 나가는 건 [3번]이에요.**
25.0~30.0초	댓글 입력창 모양 판 + 받는 것 한 줄(촬영 없음, 글자 판)	댓글 아무거나 → [받는 것] DM	**댓글에 아무거나 남기면 [받는 것] 보내드려요. 여러분은 몇 번 시킬 거예요?**

낭독 대본(그대로 이어 읽어요, 30.0초)

[여덟 가지]만 골랐어요. [하나, 아이스 아메리카노] [첫 잔은 이걸로] [둘, 카페라떼] [부드러운 쪽이에요] [셋, 바닐라라떼] [달달할 때요] [넷, 플랫화이트] [커피 맛 진하게요] [다섯, 콜드브루] [쓴맛이 적어요] [여섯, 레몬 에이드] [커피 싫은 분께요] [일곱, 시즌 음료] [이번 달만 있어요] [여덟, 디저트] [음료랑 같이요] 이 중에서 제일 많이 나가는 건 [3번]이에요. 댓글에 아무거나 남기면 [받는 것] 보내드려요. 여러분은 몇 번 시킬 거예요?

항목 하나는 2.5초라 릴스 A의 0.79초보다 느려요. 폰으로 완성 컷을 찍는다면 컷 하나에 최소 2초는 필요해서예요(우리 판단).

B안: 손님 질문 5개에 답하기

릴스 B의 틀을 카페 촬영용으로 줄였어요. 위쪽 35% 바에 질문, 아래쪽 65%에 시연 컷을 놓고 5개 모두 같은 판을 써요.

초	촬영	화면 글자	말
0.0~1.8초	사장님이 정면, 손으로 숫자 5를 보여 줌	[손님이 제일 많이 묻는 질문] / [5]개 30초에 답해요	**손님 질문 [다섯 개], 바로 답해요.**
1.8~5.6초	하단 65%: 디카페인 원두 통과 머신 버튼 컷	위 35% 바: 1. [디카페인] 돼요? / 자막: [네, 샷 변경 가능]	**[디카페인] 돼요? [네, 샷 변경 가능]**
5.6~9.4초	하단 65%: 오트 우유 따르는 컷	위 35% 바: 2. [우유] 바꿀 수 있어요? / 자막: [오트 우유로 변경 가능]	**[우유] 바꿀 수 있어요? [오트 우유로 변경 가능]**
9.4~13.2초	하단 65%: 벽의 안내판 컷	위 35% 바: 3. [와이파이] 있어요? / 자막: [영수증에 비밀번호 있어요]	**[와이파이] 있어요? [영수증에 비밀번호 있어요]**
13.2~17.0초	하단 65%: 가게 앞 주차 칸 컷	위 35% 바: 4. [주차] 돼요? / 자막: [주차 가능 시간 적기]	**[주차] 돼요? [주차 가능 시간 적기]**
17.0~20.8초	하단 65%: 콘센트 있는 창가 자리 컷	위 35% 바: 5. [자리] 오래 있어도 돼요? / 자막: [이용 시간 적기]	**[자리] 오래 있어도 돼요? [이용 시간 적기]**
20.8~25.0초	질문 5개를 체크리스트 한 장으로(글자 판)	[5개] 다 답했어요 + 목록	**한 장으로 보면 이래요.**
25.0~30.0초	댓글 입력창 모양 판(촬영 없음)	댓글 아무거나 → [받는 것] DM	**댓글에 아무거나 남기면 [받는 것] 보내드려요. 어느 질문이 제일 궁금했어요?**

한 블록 3.8초 안의 순서 0.0~0.8초 질문 큰 글자 → 0.8~2.8초 시연 컷 → 2.8~3.8초 한 줄 답 자막. 릴스 B는 명령어 → 입력 → 전후 비교 → 한 줄 설명 순이었어요(항목 평균 3.8초).

질문 5개와 답은 예시예요. 우리 가게에서 실제로 자주 받는 질문 5개로 바꿔요.

훅 빈칸 문장 12개

앞 1.5초 화면 글자로 써요. [ ]를 우리 가게 것으로 바꿔요. 한 줄 16자 안팎으로 줄 바꿈하세요.

갈래	빈칸 문장	카페 예시
숫자 약속	[업종] 사장님이 [행동]하기 전에 볼 [N]가지	카페 사장님이 메뉴판 바꾸기 전에 볼 [3]가지
숫자 약속	[우리 가게] [고객]이 시키는 [N]가지	[우리 카페] 처음 온 손님이 시키는 [5]가지
숫자 약속	[N]초 만에 보는 [우리 가게] [주제]	[30]초 만에 보는 [우리 카페] 메뉴
질문 후 반전	[이 메뉴 하나]면 [결과]인 줄 알았죠?	[라떼 하나]면 [끝]인 줄 알았죠?
질문 후 반전	[흔한 기대]? 사실은 [뜻밖의 사실]	[커피가 제일 많이 나갈까]? 사실은 [에이드]
질문 후 반전	[손님]이 [행동]한 이유, [뜻밖의 이유]	[손님]이 [두 번 시킨] 이유, [컵 크기]
통념 뒤집기	[흔한 믿음], 우리 가게는 반대였어요	[비 오는 날은 한가하다], 우리 가게는 반대였어요
통념 뒤집기	[모두 하는 일], 안 해 봤더니 [변화]	[쿠폰 찍어 주기], 안 해 봤더니 [내 숫자]
통념 뒤집기	[업종 상식] 틀렸어요, [내 숫자 1개]	[카페는 아침이 피크] 틀렸어요, [내 숫자]
실수 → 교정	[흔한 실수] 하고 계신가요	[메뉴판 사진 흐리게] 올리고 계신가요
실수 → 교정	[전] 이렇게 [후] 이렇게 바꿨어요	[전] 글자만 [후] 사진 먼저로 바꿨어요
실수 → 교정	[N]초 전에 [실수]를 지우세요	[3]초 전에 [흐린 첫 컷]을 지우세요

갈래 분류(숫자 약속·질문 후 반전·통념 뒤집기·실수 교정)는 해외 블로그 글(BlitzCut, AniJam)을 참고했어요. 문장은 우리가 쓴 예시이고 효과는 재지 않았어요. 통념 뒤집기의 «내 숫자»는 실제 우리 가게 숫자일 때만 쓰세요.

끝 5초 문구와 업종 바꿔 쓰기

댓글 요청 문구 6개

번호	문구
1	댓글에 아무거나 남기면 [받는 것] 보내드려요.
2	댓글 한 마디면 [받는 것]을 DM 으로 드려요. 아무 말이나 좋아요.
3	[받는 것] 필요하면 댓글에 아무거나 남겨 주세요.
4	받고 싶으면 댓글에 아무거나. [받는 것]은 DM 으로 가요.
5	마지막 질문, [A 와 B 중 어느 쪽]이에요? 댓글에 남기면 [받는 것]도 같이 보내요.
6	저장해 두고, 댓글에 아무거나 남기면 [받는 것]을 보내드려요.

릴스 6편은 댓글 낱말을 정해 줬어요. 이 자료는 «아무거나»로 바꿨어요. 낱말을 정해 주면 인스타가 어뷰징으로 볼 수 있다는 우리 판단이에요(인스타 정책 원문은 확인 못 함). 말·화면 글자·캡션의 «받는 것» 이름은 같게 써요.

업종 바꿔 쓰기

업종	A안 제목	항목(한 줄 이유 포함)	B안 시연 컷
카페	처음 오면 시킬 메뉴 [8]가지	음료·디저트 이름 한 줄 이유	머신·컵 완성 컷
미용실	처음 오면 고를 시술 [6]가지	컷·펌·염색·클리닉 이름 한 줄 이유	시술 중 손 컷, 전후 사진
식당	처음 오면 시킬 메뉴 [7]가지	메인·사이드 이름 한 줄 이유	불 위·접시 완성 컷
학원·교습소	처음 오면 듣는 수업 [5]가지	수업 이름 한 줄 대상	칠판·교재 컷, 학생 허락받은 수업 장면

틀은 그대로 두고 제목 빈칸과 항목, 시연 컷만 바꿔요.

찍기 전 체크리스트

- [ ] **01** 제목 한 줄에 [업종/가게] + [숫자] + 받는 것이 보이는가
- [ ] **02** 번호(또는 단계)가 0초부터 다 보이는가(A안)
- [ ] **03** 한 항목 2.5초 이하(말 포함), 하나의 컷에 한 가지만
- [ ] **04** 화면 글자가 위쪽 220px, 아래쪽 420px 안에 걸치지 않았는가(1080x1920 기준)
- [ ] **05** 제목 한 줄 16자 안팎, 항목명은 크게
- [ ] **06** 끝 5초는 요청 한 가지만(댓글 아무거나)
- [ ] **07** 말·화면 글자·캡션의 받는 것 이름이 같은가
- [ ] **08** 사진·영상에 다른 가게 로고·남의 영상·손님 얼굴(허락 없이)이 없는가
- [ ] **09** 음악을 쓴다면 인스타 안 라이브러리 것인가
- [ ] **10** 처음 3초만 소리 끄고 봐도 무엇을 주는지 알겠는가

올린 뒤 볼 지표 3가지

인스타 인사이트 화면에 보이는 항목이에요. 같은 틀로 3편을 올리고 평균을 비교해요.

지표	읽는 법
댓글 수	끝 5초 요청이 먹혔는지 가장 바로 보이는 숫자예요. 같은 틀로 3편 올린 뒤 평균을 비교하세요.
저장·공유 수	항목형(A안)은 다시 보려고 저장하는 쪽을 기대하는 틀이에요. 인사이트의 저장·공유 칸을 보세요.
평균 시청 시간	30초 중 몇 초까지 보는지. 훅을 바꿨을 때 이 숫자가 달라지는지만 보세요(한 번에 한 가지만 바꾸기).

출처와 이 자료가 못 본 것

1. 프롬왓(@prompt_what) · 릴스 6편 구조 실측(컷·길이·음량·구간 시각·좋아요·댓글, 2026-11-10~11) - https://www.instagram.com/prompt_what/
2. BlitzCut · Best Instagram Reels Hooks 2026 (훅 갈래 분류만 참고, 효과 수치는 쓰지 않음) - https://blitzcutai.com/blog/best-instagram-reels-hooks-2026
3. AniJam · Instagram Reels Trends (질문→반전 훅 분류만 참고, 효과 수치는 쓰지 않음) - https://www.anijam.ai/blog/instagram-reels-trends/

못 본 것·한계

- 해부한 6편은 한 계정(@prompt_what)의 AI·크리에이터 주제 릴스예요. 카페·동네 가게 릴스가 아니라서 구조(시간 배분)만 옮겼어요.
- 해외에서 터진 스몰 브랜드·동네 가게 릴스는 이번 호에서 재지 못했어요. 다음 호부터 그 표본을 같은 방식으로 재요.
- 조회수는 로그인 없이 안 나와서 측정 못 했어요. 좋아요·댓글은 2026-11-10~11 숫자라 지금은 달라요.
- 구간 시각은 영상 분석 도구가 읽은 값(±0.5초)이고, 길이·컷·음량은 프로그램으로 쟀어요.
- 대본·훅 문장은 우리가 쓴 예시이고 효과는 재지 않았어요. 6편은 작은 표본이라 규칙이 아니라 가설이에요.