

바이브 메이커 · 무료 자료

업리카 스킬 순서 + 올리기 전 체크리스트

업리카 가입 · 인스타 연결 · 클로드 코드 연결(프롬프트 그대로 붙여 넣기)을 화면으로 먼저 보고, 플러그인 하나로 릴스 조사 → 한 주 계획 → 대본 · 캡션 → 인스타 · 유튜브 · 쓰레드 예약까지 이어 갑니다. 올리기 전에 채널별로 확인할 것도 모았습니다.

가입 · 인스타 연결 | 연결 프롬프트 그대로 | ig-viral | schedule-week | ig-reel · ig-caption | publish · yt-upload | 채널별 체크리스트

목차

한눈에	이 자료로 하는 일	03
준비 1 · 가입	업리카 가입 + 인스타 프로페셔널 계정	04
준비 2 · 인스타	업리카에 인스타 붙이기	05
준비 3 · 클로드 코드	연결 프롬프트 그대로 붙여 넣기	06
STEP 1 · ig-viral	터진 릴스를 「배수」로 찾기	07
STEP 2 · schedule-week	한 주 계획 → 한 번에 예약	08
STEP 3 · ig-reel	훅 셋 · 대본 · 화면 글자	09
STEP 4 · ig-caption	릴스 캡션은 「두 번째 훅」이 아니다	10
STEP 5 · publish · yt-uplo...	세 채널에 같은 시간 예약	11
올리기 전 체크리스트	채널별로 한 번 더	12
막히면 · 알아 둘 것	증상 → 할 일	13

한눈에

이 자료로 하는 일

업리카(Uplika)는 연결해 둔 SNS 채널에 글을 올리고 예약하는 제3자 서비스입니다. 클로드 코드에 업리카 플러그인을 붙이면 그 도구를 부르는 순서를 아는 스킬 39종이 같이 들어옵니다. 먼저 세 쪽에 걸쳐 붙이고, 그다음 스킬 6개를 이어서 씁니다.

준비 1 · 4쪽
업리카 가입
구글 · 깃허브 · 이메일 중 하나. 인스타는 프로페셔널 계정으로

준비 2 · 5쪽
인스타 연결
연결 → 새 연결 → Instagram. 권한은 전부 허용

준비 3 · 6쪽
클로드 코드 연결
업리카 연결 프롬프트를 그대로 붙여 넣고 「허용하고 계속」

1	`ig-viral`	내 분야 릴스 표를 붙여 넣으면, 그 계정 평소보다 몇 배 터졌는지로 줄 세우고 훅 공식 이름을 붙여 줍니다
2	`schedule-week`	요일 × 채널 표로 한 주 계획을 짜고, 승인하면 한 번에 예약합니다
3	`ig-reel`	훅 세 개 · 말할 대본 · 화면 글자를 따로 써 줍니다
4	`ig-caption`	릴스에 붙일 캡션 · 검색될 말 · 해시태그 몇 개
5	`publish` · `yt-upload`	채널별 글 · 시간을 보여 주고, 승인하면 지금 또는 예약으로 올립니다

스킬 39종, 채널별로

주황 = 이 자료 순서

채널	개수	스킬
인스타그램	9	`ig-audit` `ig-caption` `ig-carousel` `ig-dm` `ig-human` `ig-profile` `ig-reel` `ig-story` `ig-viral`
유튜브	13	`yt-audit` `yt-benchmark` `yt-chapters` `yt-comment` `yt-edit` `yt-package` `yt-plan` `yt-retention` `yt-script` `yt-seo` `yt-shorts` `yt-upload` `yt-viral`
네이버	5	`naver-ai-cite` `naver-drafts` `naver-engage` `naver-keywords` `naver-post`
쓰레드	1	`threads`
공통	11	`automations` `comments` `hooks` `inbox` `performance-review` `publish` `repurpose` `schedule-week` `setup` `troubleshoot` `voice-profile`

> 스킬은 `/uplika:스킬이름`(예: `/uplika:ig-viral`)으로 부릅니다. 이름을 몰라도 「다음 주 게시물 계획 짜 줘」처럼 말하면 그 일을 맡은 스킬이 불립니다.

기준: 업리카 플러그인 0.1.12 각 스킬 설명서(SKILL.md) · skills 폴더 실측 · 업리카 채널 규칙(list_platforms) · 2026-10-31 확인

준비 1 · 가입

업리카 가입 + 인스타 프로페셔널 계정



업리카 가입 화면 (uplika.com/signup)

1. **uplika.com** 오른쪽 위 빨간 **「에이전트 연결」**을 누릅니다
   바로 가려면 `uplika.com/signup`
2. **「구글로 계속하기」** · **「깃허브로 계속하기」** · **「이메일로 가입」** 중 하나
   화면 문구 그대로 「카드 없이 시작합니다. 무료로 월 20개까지 발행할 수 있습니다.」
3. 이메일로 가입했다면 받은 메일에서 **인증**을 마칩니다
   업리카 시작 안내 기준 · 인증 전에는 글을 올릴 수 없습니다
4. 들어가면 왼쪽 메뉴에 **「연결」**이 보입니다. 인스타가 개인 계정이면 아래부터, 이미 프로페셔널이면 5쪽으로

인스타는 프로페셔널 계정만 붙습니다 돈 안 듦

업리카 연결 화면 문구 「연결할 인스타그램 프로페셔널 계정을 고르세요.」 개인 계정이면 인스타 앱에서 먼저 바꿉니다.

1. 인스타 앱 오른쪽 아래 **프로필 사진**을 눌러 내 프로필로
2. 오른쪽 위 **줄 세 개(≡)** → **「설정 및 활동」**
   영어 화면 = Settings and activity
3. 아래로 내려 **「계정 유형 및 도구」**
   Account type and tools
4. **「프로페셔널 계정으로 전환」**
   Switch to professional account
5. 내 분야의 **카테고리**를 고르고 「완료」, 확인 창이 뜨면 「계속」
6. **「크리에이터」**(만드는 사람 · 인플루언서) 또는 **「비즈니스」**(가게 · 회사)를 고르고 남은 안내를 마칩니다
   둘 다 프로페셔널 계정이라 업리카에는 어느 쪽이든 붙습니다

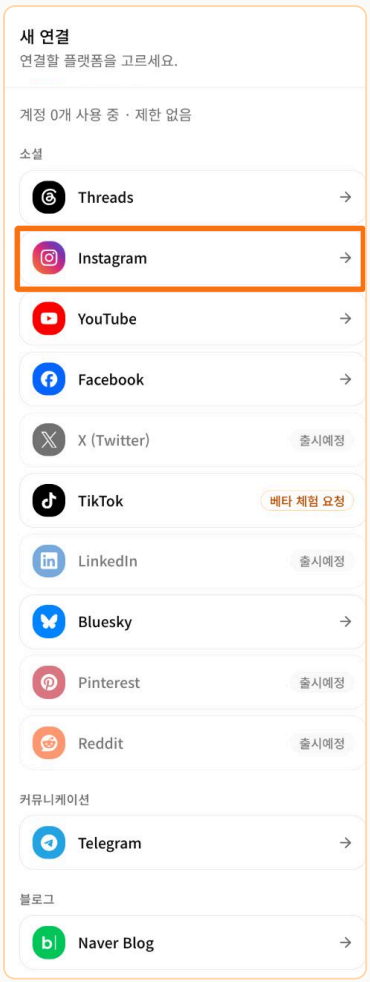
> ⚡ **바꾸기 전에 알아 둘 것**
>
> **비공개 계정이었다면 공개로 바뀝니다**(기다리던 팔로우 요청은 자동 수락). 나중에 개인 계정으로 되돌리면 **지난 인사이트(통계)가 지워집니다.**

순서 = 인스타그램 공식 도움말 「Set up a professional account」(help.instagram.com/502981923235522). 메뉴 이름은 앱 버전에 따라 다를 수 있습니다. 화면이 다르면 프로필 → 줄 세 개에서 「계정 유형」이 들어간 메뉴를 찾습니다.

준비 2 · 인스타

업리카에 인스타 붙이기

클로드 코드보다 **인스타를 먼저** 붙입니다. 6쪽 승인 화면은 연결한 채널이 하나도 없으면 「허용」이 눌리지 않습니다(「채널을 하나 이상 연결해야 허용할 수 있습니다.」).



새 연결 목록 · 회색 「출시예정」은 아직 안 붙는 채널

1. **왼쪽 「연결」 → 오른쪽 위 「새 연결」**

   연결 → + 새 연결

   주소로 가려면 `uplika.com/dashboard/connections`

2. **「연결할 플랫폼을 고르세요」 → Instagram**
   이어서 「Instagram 을 어떻게 연결할까요?」가 뜹니다

3. **두 길 중 하나**를 고릅니다
   아래 표 · 페이스북 페이지가 없으면 위쪽 길

4. 인스타그램(메타) 로그인 화면에서 로그인하고, 권한 화면에서 **전부 「허용」**
   메시지 권한을 빼면 댓글 → DM 자동화가 안 나갑니다

5. 업리카로 돌아오면 연결 카드에 **「정상」**이 뜹니다. 그러면 끝

> ⚡ **10월 2일 전에 연결했다면 한 번 더**
>
> 그 전에 붙인 계정에는 메시지 권한이 없습니다. 자동화를 켤 때 **「DM 권한 재연결」**이 뜨면 연결 화면에서 그 계정의 **「재연결」**을 누르고 권한을 다시 허용하세요. 올린 글과 기록은 그대로 남습니다.

Instagram 계정으로 연결	「프로페셔널 계정용. 페이스북 페이지가 없어도 됩니다.」 인스타그램으로 바로 로그인
Facebook 페이지를 통해 연결	「관리하는 페이스북 페이지에 연동된 계정용입니다.」 그 페이지에 연결된 프로페셔널 계정이어야 합니다
어느 길로?	페이지가 없으면 위쪽이 단순합니다. 다만 업리카 문서 기준으로 **올린 글 지우기와 릴스 음악 넣기는 페이스북 경로에서만** 됩니다

따옴표 안 = 업리카 연결 화면 · 도움말 문구 그대로. 메타(인스타그램 · 페이스북) 로그인 · 권한 화면은 이 자료에 싣지 않았습니다.

준비 3 · 클로드 코드

연결 프롬프트 그대로 붙여 넣기

업리카 첫 화면에 클로드 코드용 연결 프롬프트가 있습니다. 명령을 직접 치지 않고, 이 글을 통째로 복사해 클로드 코드에 붙여 넣으면 설치부터 승인까지 클로드 코드가 안내합니다.



주황 테두리 = 복사 버튼. 상자엔 앞부분만 보입니다

1. **uplika.com** 첫 화면을 내려 「에이전트 연결」 칸에서 **Claude Code** 탭

   Claude Code

2. 「플러그인으로 설치 (권장)」 상자 오른쪽 위 **복사 버튼**
   버튼을 눌러야 끝까지 복사됩니다. 아래 상자와 같은 글입니다

3. 터미널에서 **클로드 코드를 켜고 붙여 넣은 뒤 엔터**

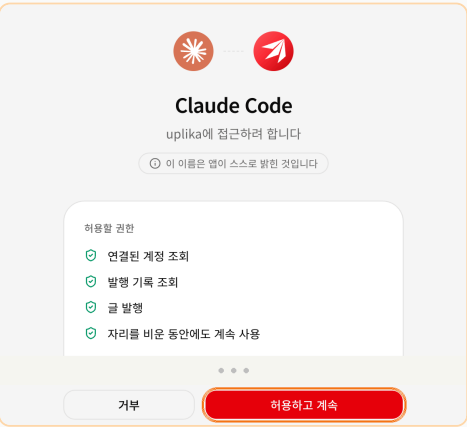
복사해서 그대로 쓰세요

Set up uplika so I can post to social media from right here.

1. Install the uplika plugin (it adds the uplika MCP server and its skills) by running:
   claude plugin marketplace add uplika/uplika-plugin
   claude plugin install uplika@uplika --scope user
2. Reload plugins, or tell me to restart this session, so the uplika tools load.
3. Call list_accounts. When the approval screen opens in my browser, walk me through clicking Allow to finish.
4. Then list my connected social accounts so we can confirm it worked.

Tell me when it's done.

뜻: ① 플러그인 설치 두 줄 실행 ② 플러그인 다시 불러오기 ③ 계정 목록을 불러 승인 화면 열기 · 「Allow」 누르는 법 안내 ④ 연결된 계정 보여 주기 · 2026-10-31 업리카 복사 버튼 그대로



승인 화면 · 가운데 채널 목록은 줄여서 뺐습니다

4. 세션을 다시 시작하라고 하면 클로드 코드를 끄고 다시 켠 뒤 **「업리카 계정 목록 보여 줘」**

5. 브라우저에 승인 화면이 열리면 권한 네 가지를 보고 **「허용하고 계속」**
   프롬프트의 Allow 가 이 버튼 · 5쪽에서 붙인 채널이 목록에 보입니다

6. 클로드 코드에 **연결된 계정 목록**이 뜨면 끝
   승인 화면이 안 뜨면 클로드 코드에서 `/mcp` → uplika → Authenticate

> Codex 를 쓰면 같은 칸의 **Codex** 탭에서 그 문구를 복사해 Codex 에 붙여 넣습니다.

STEP 1 · IG-VIRAL

터진 릴스를 「배수」로 찾기

조회수가 큰 릴스가 아니라, **그 계정 평소보다 몇 배** 나왔는지를 봅니다. 배수 = 이번 릴스 조회 ÷ 그 계정 최근 릴스 조회의 중앙값. **3배를 넘으면 신호**, **1.5배 밑은 그 계정의 평소 하루**라 배울 게 없습니다.

계정 고르기 6~12곳

- [ ] 같은 분야 · 나보다 조금 앞선 계정 4곳
- [ ] 분야는 다른데 보는 사람이 같은 계정 4곳 (형식을 먼저 빌려 오는 곳)
- [ ] 훨씬 큰 계정 2~4곳은 형식만 봅니다. 크기는 내 계정의 10배 안쪽이 좋습니다
- [ ] 내 인스타 「저장됨」 모음도 같이 열어 보세요. 이미 내 취향으로 걸러진 자료입니다

표는 내가 붙여 넣습니다

업리카에는 인스타 검색이 없습니다. 각 계정을 내 앱에서 열어 최근 12개쯤 보고 숫자를 옮겨 적습니다. 로그인을 대신 시키거나 크롤링하지 않습니다(인스타 이용약관 위반 · 계정 제한).

복사해서 그대로 쓰세요

/uplika:ig-viral 내 분야 릴스 표를 붙여 넣을게.
계정마다 평소(중앙값) 대비 몇 배 나왔는지로 줄 세우고, 3배 넘는 것만 훅 공식 이름을 붙여 줘.
훅이 한국어라 점수는 내지 말고 읽어서 공식 이름만.
마지막에 내 이야기로 바꾼 훅 3개.

account followers median views hook
(여기에 붙여 넣기 · 칸 사이는 탭)

> 훅 분류 · 점수 스크립트는 영어를 읽습니다. 한국어 훅에는 기권하거나 숫자만 보고 점수를 냅니다. 그래서 한국어 표는 배수로 줄 세우고, 공식 이름은 읽어서 붙이라고 설명서에 적혀 있습니다.

STEP 2 · SCHEDULE-WEEK

한 주 계획 → 한 번에 예약

1. 채널을 고르고, **시간대**를 말합니다. 말하지 않으면 묻습니다(내 언어 · 위치로 짐작하지 않음)
2. 요일 × 채널 표가 먼저 나옵니다. 칸마다 주제 · 형식(릴스 · 쇼츠 · 이어 쓰기 글) · 시간
3. 표를 승인하면 채널마다 그 채널 스킬 방식으로 글을 씁니다
4. 한 주 치 글 전체(날짜 · 채널 · 본문 · 미디어 · 설정)를 보여 주고 승인을 받습니다
5. 승인하면 한 줄씩 `scheduledAt` 으로 예약합니다. 업리카 서버가 그 시간에 보냅니다
6. 예약된 목록(`list_posts`)을 표로 대조해 보여 줍니다

시간은 내가 정합니다

시간을 말하지 않으면 「베스트 시간」을 지어내지 않고, 내 지난 성과(performance-review)에서 제안하거나 근거가 없다고 말하고 고르게 합니다.

복사해서 그대로 쓰세요

/uplika:schedule-week 다음 주 월~일 인스타 · 유튜브 · 쓰레드 계획 짜 줘.
시간대는 한국 시간(Asia/Seoul).
주제: (ig-viral 에서 나온 훅 3개)
횟수: 인스타 릴스 3 · 유튜브 쇼츠 3 · 쓰레드 5
시간: 평일 저녁 8시 · 주말 낮 12시 30분
표를 먼저 보여 주고, 내가 승인하면 글을 써 줘.

> 무거운 것(영상 · 긴 글)을 하루에 몰지 않고, 같은 계정 글을 같은 분에 겹치지 않게 띄우는 게 이 스킬의 규칙입니다.

STEP 3 · IG-REEL

훅 셋 · 대본 · 화면 글자

훅 세 개

26종 공식 중 **서로 다른 공식** 셋. 한 문장을 세 번 고쳐 쓴 게 아닙니다. 훅마다 **말할 줄과 화면 줄**을 따로 씁니다.

말할 대본

평소 말투 그대로, 짧은 줄. 본문은 **한 비트에 한 가지**, 비트마다 화면이 바뀝니다.

화면 글자

대본과 **따로 쓴 목록**(시간 표시). 훅 글자는 **첫 프레임**부터. 위 프로필 줄 · 아래 캡션 자리 · 오른쪽 버튼 줄은 피합니다.

캡션

대본이 끝나면 「ig-caption 으로 이어서」가 다음 단계로 찍힙니다.

공식 예시 두 개 hooks.json 원문

공식	틀
Time Collapse	오래 걸리던 일이 이제 짧게. 「This used to take me {긴 시간}. It now takes {짧은 시간}.」
The Replacement	비싼 것을 싼 것이 대체. 「{이것} replaced {비싼 것} for {가격}.」

복사해서 그대로 쓰세요

/uplika:ig-reel 견적서 쓰는 시간을 5시간에서 20분으로 줄였다
(위 줄은 내 이야기 + 내 숫자 하나로 바꾸기)
훅은 서로 다른 공식으로 3개, 말할 줄과 화면 줄을 따로.
한국어라 점수는 내지 말고, 30초 분량 대본과 화면 글자 목록을 따로 줘.

훅 점수(hookscore)와 비트 시간(beats) 스크립트는 영어 단어를 셉니다. 한국어 대본은 숫자를 믿지 말고 **소리 내어 읽어서 시간을 재라**고 설명서에 적혀 있습니다.

STEP 4 · IG-CAPTION

릴스 캡션은 「두 번째 훅」이 아니다

ig-caption 은 먼저 이 캡션이 어떤 일을 하는지 정합니다.

A · 영상이 이미 훅을 했다 (릴스)

첫 줄 = 부탁 한 줄(댓글 키워드 · 저장 · DM). 캡션이 영상과 경쟁하지 않습니다.

B · 캡션이 내용이다 (사진 · 캐러셀)

첫 줄 = 훅. 짧고 구체적으로, 문장 중간이 아니라 궁금한 자리에서 끊습니다.

모양

- [ ] 첫 줄 : 「... 더 보기」 전에 보이는 자리. 인사 · 해시태그 · 이모지로 시작하지 않기
- [ ] 본문 : 짧은 단락 2~6개, 사이에 빈 줄. **검색될 말**을 사람이 칠 법한 문장으로 넣기
- [ ] 부탁 : 하나만 (댓글 키워드 · 저장 · DM 중 하나)
- [ ] 해시태그 : 맨 아래에 몇 개만, 주제 라벨로. #viral · #fyp 같은 건 빼기

복사해서 그대로 쓰세요

/uplika:ig-caption 방금 대본으로 만든 릴스 캡션 써 줘.
릴스가 훅을 이미 하니까 첫 줄은 부탁 한 줄(댓글에 키워드).
본문 두세 단락에 검색될 말(예: 견적서 자동화)을 문장으로 넣고,
해시태그는 맨 아래 몇 개만.

캡션 검사 스크립트는 한국어 캡션에서도 길이 · 첫 줄 · 검색어 검사는 됩니다. 해시태그 수는 영문 태그만 세고, 부탁 · 구체성 검사는 영어 패턴이라 한국어는 읽어서 확인합니다.

STEP 5 · PUBLISH · YT-UPLOAD

세 채널에 같은 시간 예약

`publish` 는 글 하나를 여러 채널에 지금 또는 예약으로 올리고, 유튜브 영상은 `yt-upload` 가 옵션을 챙깁니다. 둘 다 **채널별 글 · 미디어 · 시간을 먼저 보여 주고 승인받은 뒤** 올립니다.

언제 나가나	무엇이 다른가
`scheduledAt` (글에 붙임)	업리카가 파일을 갖고 있다가 **그 시간에 올립니다**. 다른 채널 글과 같이 나가야 할 때 이걸 씁니다
`options.youtube.publishAt`	유튜브에 **지금 비공개로 올리고**, 그 시간에 유튜브가 공개합니다. 공개 전에 유튜브 스튜디오에서 확인할 수 있습니다

복사해서 그대로 쓰세요

/uplika:publish 이 릴스를 인스타 · 유튜브 · 쓰레드에
(날짜) 저녁 8시, 한국 시간으로 예약해 줘.
유튜브: 제목 (제목) · 공개 · 아동용 아님
채널별 글 · 미디어 · 시간을 먼저 다 보여 주고, 내가 승인하면 scheduledAt 으로 걸어 줘.
예약 뒤 예약된 목록을 표로 대조해 줘.

예약 뒤에 할 것

- [ ] 댓글 → DM 자동화는 예약 글에 같이 안 붙습니다. 글이 올라간 뒤 `/uplika:automations` 로 겁니다
- [ ] 예약 글 바꾸기 · 옮기기 = `update_post`, 취소 = `delete_post`. 아직 채널에 안 나간 상태라 예약에서만 빠집니다
- [ ] 유튜브 업로드 대기가 끝나도 실패가 아닙니다. 다시 올리지 말고 `get_post` 로 상태를 봅니다

올리기 전 체크리스트

채널별로 한 번 더

인스타그램 올린 뒤 수정 불가

- [ ] 캡션 · 커버 · 옵션을 올리기 전에 확정. 올린 뒤엔 고칠 수 없고, 지우고 다시 올리는 길뿐입니다
- [ ] 삭제는 페이스북과 연결된 계정에서만 됩니다
- [ ] 커버 이미지는 커버 옵션(`coverMediaId`)에만 넣기. 미디어 목록에 넣으면 사진이 글에 같이 붙습니다
- [ ] 댓글 → DM 자동화는 올라간 뒤에 겁니다(예약 글엔 안 붙음)

유튜브

- [ ] 제목 필수 · 공개 범위 정하기 (안 정하면 비공개로 올라감)
- [ ] 아동용 여부는 내가 답하기 (스킬이 매번 묻고, 혼자 정하지 않음)
- [ ] 쇼츠는 썸네일을 못 붙입니다 · 실제 같은 AI 인물 · 장면이면 합성 표시
- [ ] 하루 업로드 5개(업리카 기준) · 올린 영상 파일은 못 바꿈, 새 판은 새로 올리기

쓰레드 · 틱톡 올린 뒤 수정 불가

- [ ] 쓰레드 긴 글은 이어 쓰기(`threadItems`)로
- [ ] 틱톡 공개 범위는 기본값이 없습니다. 그 계정이 허용하는 값 중에서 고르기

공통

- [ ] 시간대를 말하기 · 서머타임이 바뀌는 주는 시차가 달라집니다
- [ ] 같은 글을 두 번 걸면 `duplicate_post`. 두 번째는 보내지 않습니다
- [ ] 예약이 끝나면 예약된 목록을 표로 대조하기

막히면 · 알아 둘 것

증상 → 할 일

증상	할 일
「허용하고 계속」이 안 눌린다	연결한 채널이 하나도 없는 것. 5쪽에서 인스타를 먼저 붙입니다
승인 화면이 안 뜬다	클로드 코드에서 `/mcp` → uplika → Authenticate
업리카 도구가 두 번 보인다	claude.ai 커넥터와 플러그인이 같이 켜진 것(예전에 `claude mcp add` 로 붙인 경우 포함). `/mcp` 에서 하나를 끕니다
`workspace_required`	워크스페이스가 여러 개라는 뜻. 목록에서 하나를 고르면 이후 호출에 같이 넘깁니다
채널이 안 보인다 · skipped	연결이 만료된 채널. `uplika.com/dashboard/connections` 에서 다시 연결
ig-viral 이 릴스를 못 찾는다	업리카엔 인스타 검색이 없습니다. 표는 내 앱에서 보고 붙여 넣습니다
한국어 훅 점수가 이상하다	점수 스크립트는 영어 기준. 배수로 줄 세우고 공식 이름은 읽어서
`scheduled_at_range`	너무 가깝거나 먼 시간. 메시지에 허용 범위가 적혀 있습니다
`reconsent_required`	DM · 댓글 자동화 권한이 없는 연결. 연결 화면에서 다시 연결한 뒤 재시도
그 밖의 오류 코드	「이 코드 get_help 로 찾아 줘」→ 업리카 도움말 답과 주소를 받습니다

요금 uplika.com/ko · 10/31

- [ ] 「베타 기간에는 전부 무료입니다.」· 워크스페이스 수 제한 없음 · 카드 받지 않음
- [ ] 정식 출시 뒤에도 무료 플랜($0)이 있고, 월 20개 발행까지

같이 알아 두면 좋은 스킬

- [ ] `automations` : 댓글 → DM 자동화. **예약한 글에는 같이 걸리지 않아서** 글이 올라간 뒤 이걸로 겁니다
- [ ] `hooks` 훅 공식 모음 · `performance-review` 지난 글 성과 · `voice-profile` 내 말투 저장(캡션 · 대본이 그 말투로)

> 플러그인은 MIT 라이선스로 공개돼 있습니다(github.com/uplika/uplika-plugin). 올리기 · 답글 · 자동화는 전부 「보여 주고 승인받은 뒤에만」 나간다고 README 에 적혀 있습니다.
> 더 묻고 싶으면 네이버 카페 「바이브메이커」 자료실 글 댓글로. 업리카 기능 · 요금은 바뀔 수 있으니 올리기 전에 업리카 화면에서 한 번 더 확인하세요.