

유튜브 건강 영상 대본 작성을 위한 A to Z 가이드 (법적 문제 완벽 예방)

PART 1. 대본 집필 전, 반드시 명심해야 할 '마음가짐'

대본을 쓰기 전, 아래 3가지 원칙을 머릿속에 각인해야 합니다. 모든 내용은 이 원칙 아래에서 작성됩니다.

- 나의 역할은 '의료 전문가'가 아닌 '성실한 정보 전달자'이다.
 - 나는 진단, 처방, 치료를 하는 사람이 아니다. 나는 공신력 있는 정보를 찾아 시청자들이 이해하기 쉽게 '정리'하고 '전달'하는 사람이다.
- 모든 정보는 '출처'를 기반으로 하며, 내 생각은 '개인적인 의견'임을 명확히 한다.
 - "제가 아는데요"가 아니라, "OOO 자료에 따르면"이라고 말한다. 내 경험은 "제가 해보니 정말 좋았어요"가 아니라, "저는 개인적으로 이런 느낌을 받았지만, 사람마다 다릅니다"라고 말한다.
- 최악의 상황을 가정하고, 시청자를 보호하는 것을 최우선으로 한다.
 - 내 영상을 보고 누군가 병원 가기를 미루거나, 약을 끊거나, 잘못된 민간요법을 시도할 가능성을 항상 염두에 두다. 이를 막기 위한 장치를 대본 곳곳에 배치한다.

PART 2. 대본 단계별 작성 가이드 및 실전 예시

【1단계: 오프닝 (영상 시작 ~30초)】

- 목표:** 시청자의 흥미를 유발하되, 나의 신분을 투명하게 밝히고 영상의 성격을 명확히 규정한다.

항목	이렇게 하세요 (DO)	절대 안 돼요 (DON'T)
자기소개	"안녕하세요, 건강한 식단에 관심이 많아 꾸준히 공부하는 일반인 유튜버 OOO입니다."	"여러분의 건강을 책임지는 건강 전문가 OOO입니다." (자격증 없는 경우)
주제 소개	"오늘은 제가 여러 논문과 공신력 있는 자료들을 찾아보며 알게 된 '단백질'에 대한 정보를 알기 쉽게 정리해 드리겠습니다."	"오늘 제가 여러분께 처방해 드릴 최고의 단백질 식품을 공개합니다."

흥미 유발	"두부보다 싸고 계란보다 단백질 함량이 높은 식품이 있다는 사실, 알고 계셨나요? 관련 자료들을 찾아보니 정말 흥미로운 내용이 많았습니다."	"이것 하나면 근육 감소 걱정 끝! 제가 10년은 젊어지는 비법을 알려드릴게요." (허위/과장)
주의 환기	(영상 시작 부분에 구두로 언급) "단, 오늘 영상은 정보 제공 목적이며, 의학적 진단을 대체할 수 없으니 그 점 꼭 기억해주세요!"	(아무런 주의 문구 없이 바로 정보를 나열)

▶ 오프닝 대본 예시 (좋은 예)

"안녕하세요! 건강한 레시피를 찾아보고 직접 만들어 먹는 것을 좋아하는 일반인 유튜버 OOO입니다. 혹시 '근육' 하면 어떤 음식이 떠오르시나요? 보통 닭가슴살이나 소고기를 많이 생각하는데요. 제가 최근 **국가표준식품성분표 DB**와 관련 논문들을 찾아보다가, 우리가 몰랐던 엄청난 단백질 식품들이 있다는 걸 알게 됐습니다. 오늘은 그 정보를 여러분께 공유해 드릴 텐데요. 시작하기에 앞서, 본 영상은 질병 치료나 의학적 조언이 아닌 정보 공유 목적의 콘텐츠라는 점 꼭 기억해주세요! 그럼 지금부터 시작하겠습니다."

【2단계: 본론 (핵심 정보 전달)】

- 목표:** 출처 기반의 객관적인 정보를 전달하고, 개인의 경험과 정보를 명확히 분리한다.

[2-1. 객관적 정보 전달 시]

항목	이렇게 하세요 (DO)	절대 안 돼요 (DON'T)
출처 명시	(화면에 출처 자료를 띄우며) "식품의약품안전처 자료에 따르면, 황태 100g에는 단백질이 약 80g 들어있다고 합니다."	"제가 알기로는, 황태에 단백질이 엄청 많아요."

표현 방식	"단백질이 풍부해서 근력 운동 후 단백질 보충에 도움이 될 수 있습니다."	"황태를 먹으면 근육이 무조건 생깁니다." (단정적 표현)
	"안토시아닌 성분은 항산화 작용을 하는 것으로 알려져 있습니다."	"검은콩이 혈관의 모든 염증을 치료합니다." (의학적 효능 주장)
인용	"서울대학교병원 건강 칼럼에서는 '규칙적인 단백질 섭취가 노년기 근감소증 예방에 중요하다'고 강조합니다."	(출처 없이) "의사들도 다 그렇게 말해요." (불분명한 권위 인용)

[2-2. 개인적인 경험 공유 시]

항목	이렇게 하세요 (DO)	절대 안 돼요 (DON'T)
역할 한정	"이제부터는 제가 개인적으로 3개월간 꾸준히 먹어보면서 느꼈던 점을 말씀드릴게요. 이건 과학적 사실이 아니라 저의 주관적인 후기입니다."	"자, 보세요. 이게 바로 임상 결과입니다. 제가 3개월 만에 이렇게 변했어요." (경험을 과학적 증거처럼 포장)
효과 표현	"저는 개인적으로 아침에 일어날 때 몸이 좀 더 가벼워진 '느낌'을 받았습니다. 하지만 사람마다 체질이 달라 효과는 다를 수 있어요."	"이걸 먹었더니 혈압 수치가 정확히 20이 떨어졌어요. 여러분도 무조건 떨어집니다." (측정 가능한 의학적 효과를 보장)

▶ 본론 대본 예시 (좋은 예)

"그렇다면 건새우에는 영양 성분이 얼마나 들어있을까요? (화면에 '식품영양성분'

DB' 캡처 화면을 띄움) 식품의약품안전처 데이터베이스를 확인해보니, 마른 새우 100g당 단백질 함량이 무려 71.3g으로 나와 있습니다. 정말 놀라운 수치죠? 많은 영양 전문가들은 단백질이 우리 몸의 근육을 구성하는 필수 요소라고 말하는데요. 그래서 꾸준히 섭취하면 건강한 근육 유지에 도움을 줄 수 있다고 합니다.

 여기서부터는 제 개인적인 경험담인데요. 저도 이 정보를 알고 나서부터 국이나 볶음 요리에 건새우를 꾸준히 넣어 먹고 있어요. 주관적인 느낌이지만, 예전보다 오후에 덜 피곤한 것 같더라고요. 물론 이건 제 개인적인 후기일 뿐, 모든 분이 저와 똑같이 느끼는 것은 아니라는 점 꼭 참고해주세요!"

【3단계: 클로징 (영상 마무리)】

- 목표:** 핵심 내용을 요약하고, 시청자가 '안전한' 행동을 하도록 유도하며, 다시 한번 면책 조항을 강조한다.

항목	이렇게 하세요 (DO)	절대 안 돼요 (DON'T)
내용 요약	"오늘은 OOO 자료를 바탕으로, 단백질이 풍부한 식품 3가지에 대해 알아봤습니다."	"오늘 알려드린 3가지만 기억하면 이제 병원 갈 필요 없습니다."
행동 촉구	"오늘 정보 참고하셔서, 여러분의 식단에 다양한 단백질 식품을 추가해보시는 건 어떨까요? 가장 중요한 것은, 특정 질환이 있으시다면 꼭 의사, 약사 선생님과 먼저 상의하시는 겁니다."	" 당장 오늘부터 다른 거 다 끊고 제가 말한 이 3가지만 드세요." (위험한 행동 지시)

면책 조항	(구두로 재차 강조) "오늘 영상이 유익하셨다면 구독과 좋아요 부탁드립니다. 그리고 다시 한번 말씀드리지만, 본 영상은 정보 제공 목적이며 의학적 조언이 아니라는 점 잊지 마세요! 모두 건강하세요!"	(면책 조항 없이 영상 종료)
-------	---	------------------

PART 3. 법적 문제를 막는 최후의 방어선: '면책 조항(Disclaimer)'

대본만큼 중요한 것이 면책 조항입니다. 아래 3곳에 반드시 명시하세요.

1. 영상 설명란 (더보기란) 최상단
2. 댓글 창 최상단에 고정 댓글로 작성
3. 영상 내 (시작 또는 끝 부분에 자막과 음성으로 안내)

[면책 조항 표준 문구 예시]

△ 중요 안내 (Disclaimer) △

1. 본 영상은 시청자 여러분께 건강 정보를 제공하기 위한 목적으로 제작되었으며, 의학적 진단, 처방, 치료 등 전문적인 의료 행위를 대체할 수 없습니다.
2. 개인의 체질, 건강 상태, 기저 질환 등에 따라 영상의 내용이 적합하지 않을 수 있습니다.
3. 특정 질환을 진단받았거나 약을 복용 중인 분은 반드시 담당 의사, 약사 등 전문 의료인과 상담하신 후, 영상의 내용을 참고 또는 시도하시기 바랍니다.
4. 본 영상에서 언급된 식품이나 방법의 효과는 모든 사람에게 동일하게 나타나지 않을 수 있습니다.

이 가이드를 '체크리스트'처럼 활용하여 대본의 모든 문장을 검토한다면, 법적 위험을 최소화하고 시청자에게 신뢰를 주는 책임감 있는 크리에이터가 되실 수 있을 겁니다.