NERLYYUN · 무료 자료 1호

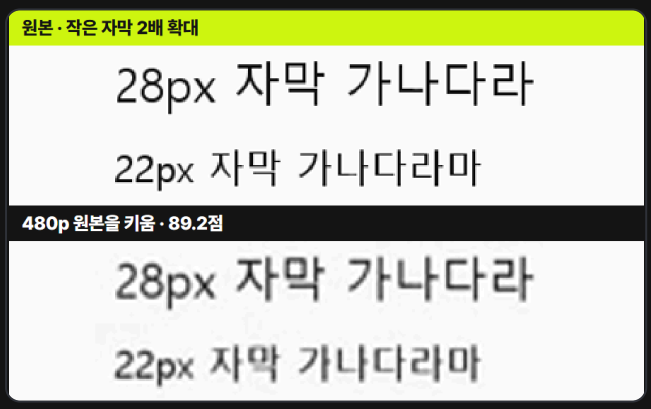
올리면 깨지는 릴스 화질, 이유 5가지

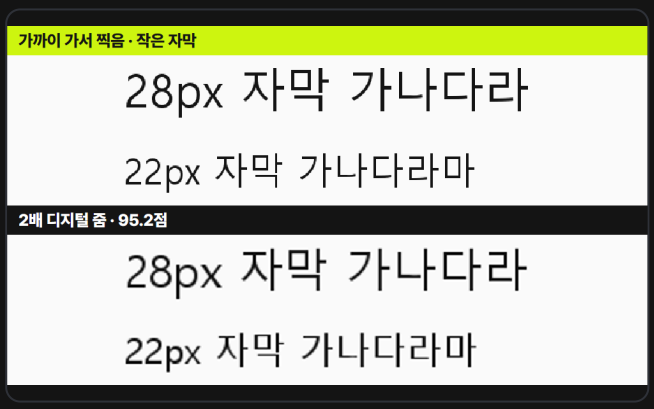
인스타 공식 가이드(2026-11-05)를 다섯 가지로 정리하고,
우리가 그린 시험 화면으로 얼마나 깎이는지 직접 재 봤어요.

2K 60fps
인스타·Edits 가
맞춘 영상(공식)

89.2점
480p 원본을 키웠을 때
(원본 100, 우리 실측)

97.5점
다섯 번 다시 저장해도
(우리 실측)





채널 너리윤 · 인스타그램 @nerlyyun

인스타 설명은 Instagram 공식 블로그 기준이에요. 점수는 우리가 직접 그린 시험 화면 1장으로 잰 값이라 인스타가 올릴 때 하는 실제 압축과는 달라요. 그림은 전부 우리가 만든 것이고 광고·제휴 링크는 없어요.

한눈에: 결론부터

가장 먼저 볼 것 3가지

1. 처음부터 작은 원본이 가장 크게 깎여요(480p 원본 **89.2점**).
2. 줌으로 당기지 말고 다가가요(2배 디지털 줌 **95.2점**).
3. 다시 저장은 처음 한 번이 대부분이에요(1번 **97.6점**, 5번 **97.5점**). 편집을 끝내고 한 번만 내보내요.

이유	인스타 공식 해결	우리가 잰 것
01 처음부터 작은 원본	찍을 수 있는 가장 높은 해상도(4K, 안 되면 최소 FHD 1080p)로 찍고, 메신저로 받은 영상은 원본 파일을 다시 받아요.	480p 원본을 키우면 89.2점, 720p 원본은 93.2점이었어요.
02 디지털 줌	줌 대신 한 걸음 다가가서 찍어요.	글자 구역을 2배 디지털 줌 하면 95.2점이었어요 (가까이 가서 찍은 것과 비교).
03 다시 저장(재압축)	편집을 다 끝낸 뒤 한 번만 내보내고, 될 때는 편집 앱에서 바로 올려요.	다시 저장 1번 97.6점, 5번 97.5점. 손해는 처음 한 번에서 대부분 났어요.
04 어두운 곳	창을 보고 찍거나, 조명을 하나 더 켜거나, 낮에 밖에서 찍어요.	재지 않았어요.
05 흔들림·초점	렌즈를 닦고, 바닥이나 작은 삼각대에 기대 고정해요.	재지 않았어요.

어디서 깨지나: 찍기부터 올리기까지

찍기

01 02 04 05

작은 원본·줌·어둠·흔들림은 찍을 때 정해져요

편집

03

다른 앱에 넣었다 빼며 다시 저장하지 않기

내보내기

03

끝낸 뒤 한 번만, 가장 높은 해상도로

올리기

03

될 때는 편집 앱에서 바로 올리기

공식 설명과 해결은 Instagram 블로그(2026-11-05) 기준, 점수는 우리 실측(원본 = 100)이에요.

우리가 직접 재 봤어요

작은 한글 글자·가는 선·그라데이션·잔무늬를 넣은 시험 화면을 우리가 그리고, 6초 동안 천천히 움직이는 영상으로 만들었어요. 그다음 조건마다 원본과 얼마나 닮았는지 SSIM 으로 쟀어요(100 = 원본과 같음).

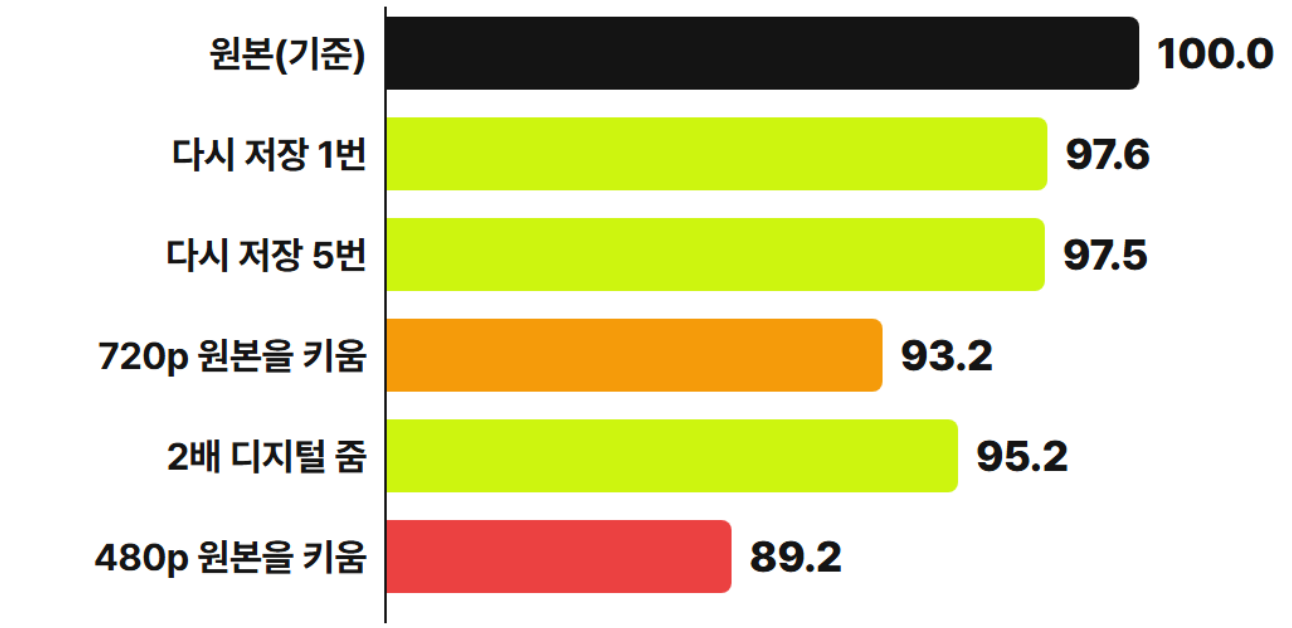


도표: 너리윤 실측 2026-11-12. 가로축은 80부터 그렸어요.

시험 조건

- 다시 저장: H.264(CRF 28)로 앞 결과를 다시 저장하기를 1~5번 반복, 해상도 그대로
- 작은 원본: 720x1280·480x854 로 줄여 저장한 영상을 1080x1920 으로 키움
- 디지털 줌: 글자 구역을 2배로 키운 것과, 2배 해상도로 그린 같은 구역(가까이 가서 찍은 것)을 비교

읽는 법 점수는 화면 전체 평균이라 차이가 작아 보여도, 작은 글자일수록 눈에 띄기 쉬워요. 다음 쪽 그림에서 22px 줄을 비교해 보세요.

이유 5가지

공식 설명, 공식 해결, 우리가 잰 것 순서예요.

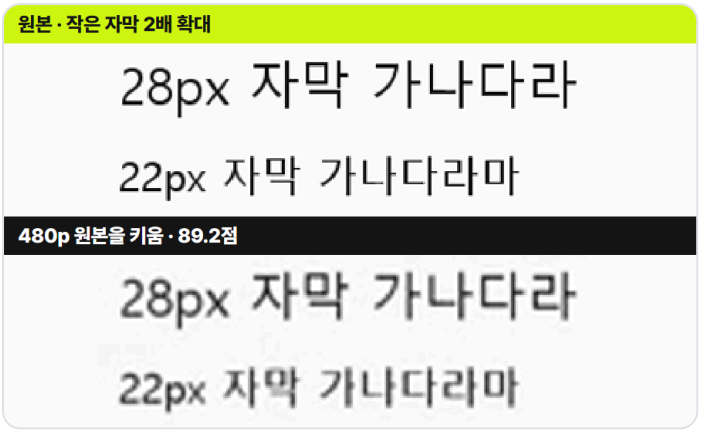


그림: 너리윤 시험 화면 실측

01

처음부터 작은 원본

왜 깨지나(공식)

오래된 영상, 화면 녹화, 메신저로 받은 영상은 해상도가 낮은 경우가 많아요. 적은 화소를 화면 크기로 늘리면 뭉개져요.

이렇게 해요(공식)

찍을 수 있는 가장 높은 해상도(4K, 안 되면 최소 FHD 1080p)로 찍고, 메신저로 받은 영상은 원본 파일을 다시 받아요.

우리가 잰 것 480p 원본을 키우면 89.2점, 720p 원본은 93.2점이었어요. 다섯 가지 중 가장 크게 깎였어요.

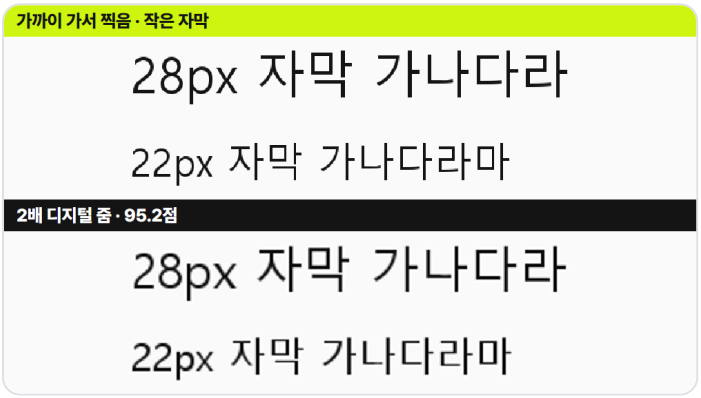


그림: 너리윤 시험 화면 실측

02

디지털 줌

왜 깨지나(공식)

디지털 줌은 실제로 가까워지는 게 아니에요. 화면 일부를 잘라 크게 늘리는 거라 화소가 모자라요.

이렇게 해요(공식)

줌 대신 한 걸음 다가가서 찍어요.

우리가 잰 것 글자 구역을 2배 디지털 줌 하면 95.2점이었어요(가까이 가서 찍은 것과 비교).



그림: 너리윤 시험 화면 실측

03

다시 저장(재압축)

왜 깨지나(공식)

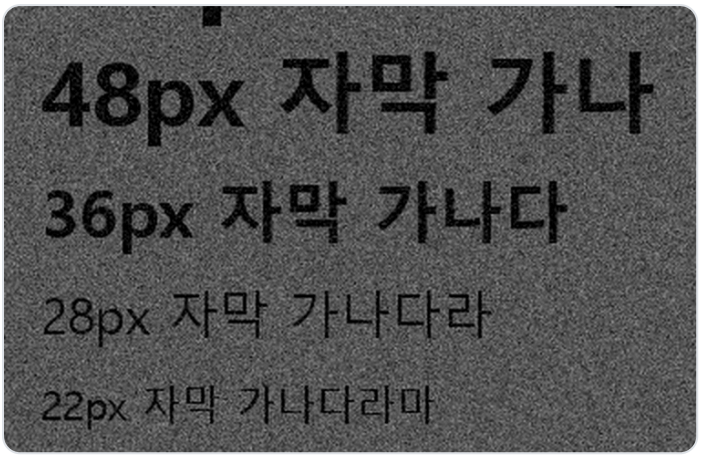
올리고, 공유하고, 다시 저장할 때마다 압축이 한 번 더 걸려 디테일이 줄어요. 채팅방 몇 곳을 거친 영상이 거칠어 보이는 이유예요.

이렇게 해요(공식)

편집을 다 끝낸 뒤 한 번만 내보내고, 될 때는 편집 앱에서 바로 올려요.

우리가 잰 것 다시 저장 1번 97.6점, 5번 97.5점. 손해는 처음 한 번에서 대부분 났어요.

이유 5가지 (이어서)



설명용 그림(실측 아님)

04

어두운 곳

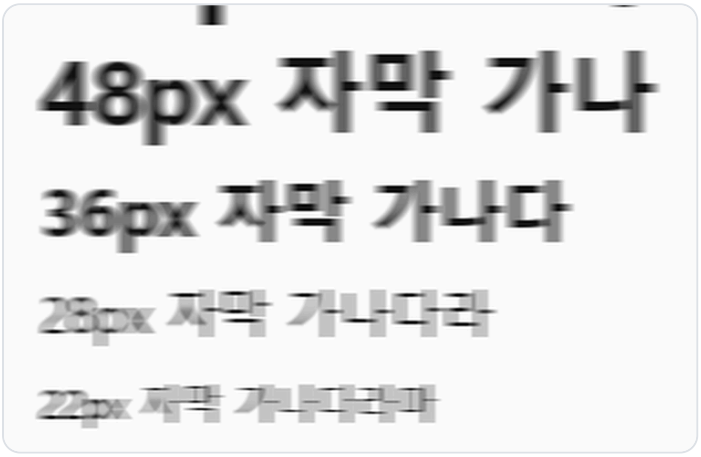
왜 깨지나(공식)

어두운 실내·저녁 영상의 자글자글한 잡티는 카메라가 빛 부족을 메우려다 생긴 거예요.

이렇게 해요(공식)

창을 보고 찍거나, 조명을 하나 더 켜거나, 낮에 밖에서 찍어요.

우리가 잰 것 재지 않았어요. 왼쪽 그림은 우리 시험 화면을 어둡게 하고 잡티를 넣은 설명용이에요.



설명용 그림(실측 아님)

05

흔들림·초점

왜 깨지나(공식)

빠른 움직임, 흔들리는 손, 초점을 못 잡은 카메라는 영상을 흐리게 만들어요.

이렇게 해요(공식)

렌즈를 닦고, 바닥이나 작은 삼각대에 기대 고정해요.

우리가 잰 것 재지 않았어요. 왼쪽 그림은 흔들림을 흉내 낸 설명용이에요.

내보내기·올리기 숫자

인스타가 직접 밝힌 숫자만 모았어요.

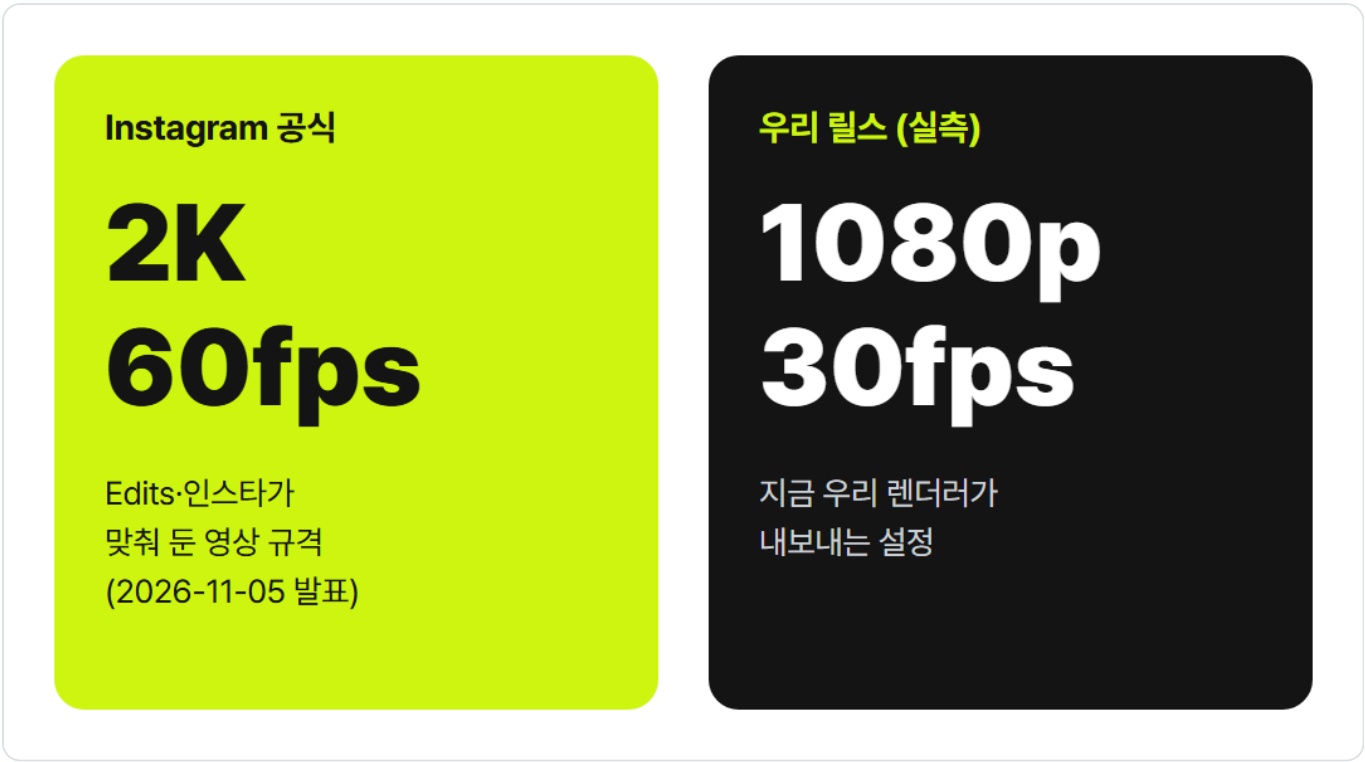


그림: 너리윤. 왼쪽은 Instagram 블로그(2026-11-05), 오른쪽은 우리 렌더러 실측.

항목	공식 숫자	어디서
인스타·Edits 에 맞춘 영상 규격	2K · 60fps	Instagram 블로그(화질 깨짐 해결법, 2026-11-05)
인스타에 올릴 내보내기 권장	2K · HDR · 60fps	Instagram 크리에이터 블로그(촬영·내보내기 설정)
Edits 카메라로 찍을 수 있는 최대	4K · 60fps · HDR	Instagram 크리에이터 블로그(촬영·내보내기 설정)
릴스 길이	3초 ~ 3분 (처음 시작하면 15초짜리를 권함)	Instagram 릴스 가이드
Edits 데스크톱(맥) 내보내기	4K 워터마크 없음	Instagram 블로그(Edits 데스크톱, 2026-11-05)

제작기록 이번에 우리 릴스를 재 보니 1080x1920·30fps 로 내보내고 있었어요. 인스타가 맞춘 2K 60fps 보다 낮아요. 우리 릴스는 글자·도표 위주라 움직임이 적지만, 사람·제품을 찍는 릴스라면 60fps 로 내보내는 쪽이 공식 권장에 맞아요.

이 내용을 릴스로 만든다면

30초를 여덟 박자로 나눴어요. 박자 하나에 화면 하나, 끝 박자에서 요청은 한 가지만.



그림: 너리윤. 구조 근거는 우리가 잰 정보형 릴스 6편(2026-11-06~11)이고 화면·문구는 쓰지 않았어요.

0~1.5초
6편 모두 숫자와
완성 약속을 걸었어요

3~4초
단계 하나의 길이
(번호 목록은 항목당 약 0.8초)

끝 5초
6편 모두 댓글
행동 하나로 끝냈어요

이 비트표로 쓴 대본 (고쳐 쓰세요)

박자	말(한 줄 한 호흡)
0~2.5초 훅	올리면 깨지는 릴스 화질, 의외로 잘 모르는 이유 다섯 가지예요.
2.5~7초	직접 재 보니 다시 저장보다 작은 원본이 훨씬 많이 깎였어요.
7~11초 이유 1	화면 녹화나 메신저로 받은 영상은 원본 파일로 다시 받으세요.
11~15초 이유 2	줌으로 당기지 말고 한 걸음 다가가서 찍으세요.
15~19초 이유 3	편집을 끝낸 뒤 한 번만 내보내고 바로 올리세요.
19~23초 이유 4·5	창을 보고 찍고, 렌즈를 닦고, 바닥에 기대 고정하세요.
23~26초 설정	인스타는 2K 60fps 영상에 맞춰져 있어요.
26~30초 행동	댓글 남기면 체크리스트 보내드려요. 여러분은 어디서 깨지나요?

6편은 작은 표본이라 규칙이 아니라 가설이에요. 우리 계정 숫자가 쌓이면 다시 고칠게요.

올리기 전 체크리스트

찍기 → 편집 → 내보내기 → 올리기 순서예요.

- [ ] **01** 찍을 수 있는 가장 높은 해상도로 찍기(4K, 최소 FHD 1080p)
- [ ] **02** 화면 녹화·메신저로 받은 영상이면 원본 파일 다시 받기
- [ ] **03** 줌 대신 한 걸음 다가가기
- [ ] **04** 창을 보고 찍기, 저녁엔 조명 하나 더
- [ ] **05** 찍기 전에 렌즈 닦기
- [ ] **06** 바닥이나 작은 삼각대에 기대 고정하기
- [ ] **07** 편집을 끝낸 뒤 한 번만 내보내기
- [ ] **08** 내보내기는 가장 높은 해상도로(인스타 기준 2K 60fps)
- [ ] **09** 내보낸 파일을 다른 앱에 넣었다 빼며 다시 저장하지 않기
- [ ] **10** 될 때는 편집 앱에서 바로 올리기

출처

인스타 설명은 모두 Instagram 공식 페이지예요.

1. Instagram · 2026-11-05 · How to Fix Pixelated Videos Using Instagram Edits - https://edits.instagram.com/blog/fixing-pixelated-videos/
2. Instagram · 2026-11-05 · Edits on Desktop: Free Video Editing on Mac - https://edits.instagram.com/blog/edits-desktop-video-editor/
3. Instagram · Best camera & export settings for high-quality Instagram Reels - https://creators.instagram.com/blog/best-camera-settings-instagram-reels/
4. Instagram · How to Make Instagram Reels: Complete 2026 Guide - https://about.instagram.com/blog/tips-and-tricks/how-to-make-instagram-reels
5. 너리윤 실측 · 시험 화면 재저장·저해상도·디지털 줌 SSIM (2026-11-12)