iPhone에서 4K 동영상에서 전체 해상도 사진 얻는 방법

4K 동영상 화면 캡처는 8.3메가픽셀 중 3.2만 남깁니다. 프레임은 파일에서 추출하고 iCloud가 가벼운 사본만 남기지 않았는지 확인하세요.

작성자: Lubor Šimůnek · 게시일: September 9, 2026 · 생산성

온라인 버전: https://appstoryo.com/ko/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone



iPhone에서 4K 동영상에서 전체 해상도 사진을 얻으려면 화면 캡처를 하지 말고 Video to Photo: Save Frames 같은 프레임 추출 앱으로 영상을 열어 원하는 프레임까지 한 컷씩 이동한 뒤 영상 자체의 3840×2160 픽셀로 내보내십시오. 화면 캡처는 8.3메가픽셀이 아니라 약 3.2메가픽셀에서 멈춥니다.

공시: *AppStoryo*는 *Video to Photo: Save Frames*을 개발하는 스튜디오가 운영합니다. 아래 비교는 공개적으로 검증 가능한 기준을 사용하며 실제 대안을 이름으로 언급합니다.

4K 동영상의 화면 캡처는 왜 대부분의 디테일을 버리는가?

화면 캡처는 파일이 아니라 화면을 표본화하기 때문입니다. Apple의 iPhone 17 Pro 기술 사양은 화면을 2622×1206 픽셀, 즉 3.16메가픽셀로 표기하지만 4K 프레임은 3840×2160, 즉 8.29메가픽셀입니다. 일시정지한 4K 영상을 캡처하면 기록된 픽셀의 약 38퍼센트만 남고, 재생 헤드와 타임라인, 상태 표시줄까지 이미지에 구워집니다. 8K로 촬영한 소재는 더 심각합니다. 7680×4320은 33.2메가픽셀이고 화면이 보여줄 수 있는 것은 그 12분의 1입니다. 파일에서 추출하면 화면을 완전히 우회하며, Video to Photo: Save Frames 같은 도구가 존재하는 이유가 바로 이것입니다.

네 가지 경로 중 전체 해상도를 지키는 것은?

4K 클립에서 정지 이미지를 얻는 방법은 네 가지이고, 기록 해상도를 지키는 것은 둘뿐입니다.

- 일시정지한 영상을 캡처. 빠르고 언제나 가능하지만 상한은 3.16메가픽셀입니다. 메모용으로는 충분하나 인쇄나 잘라내기에는 부적합합니다.

- 촬영 중에 사진을 찍기. 같은 사양표는 카메라가 *4K* 동영상 녹화 중 *8MP* 사진을 촬영할 수 있다고 적습니다. 사진 처리 경로의 8메가픽셀이지만 그 순간에만 쓸 수 있습니다.
- 클립을 컴퓨터로 옮겨 거기서 프레임을 내보내기. 무료이고 확실하지만 몇 초를 위해 기가바이트를 옮겨야 합니다.
- 프레임 단위로 정확한 앱으로 기기에서 추출. 파일을 옮기지 않고 4K에서 3840×2160, 8K에서 7680×4320을 얻는 유일한 경로입니다.

네 번째 경로의 단계는 쓸 만한 앱이라면 모두 같습니다. 영상을 고르고, 끌지 말고 한 컷씩 이동하고, 출력 형식을 확인하고 저장합니다. Video to Photo: Save Frames에서는 세 번 탭이면 되고, 결과는 JPEG, PNG 또는 Apple이 iOS 11부터 제공하는 High Efficiency Image File 형식 HEIC으로 사진 앱에 저장됩니다.

옆 프레임이 아니라 원하는 프레임에 정확히 멈추려면 어떻게 해야 하나요?

끌지 말고 한 컷씩 이동하십시오. 사양표는 4K 녹화를 24, 25, 30, 60, 100, 120 프레임/초로, 1080p 슬로모션을 최대 240 프레임/초로 나열합니다. 120 프레임/초라면 1초에 서로 다른 120개의 프레임이 담기므로, 2622픽셀 너비의 타임라인을 손가락으로 훑으면 1밀리미터마다 수십 프레임을 지나칩니다.

보이지 않는 두 번째 함정도 있습니다. Apple의 이미지 생성 API는 허용 오차 기본값을 양의 무한으로 두므로, 이 설정을 바꾸지 않는 앱은 요청한 프레임 대신 가장 가까운 키프레임을 돌려줄 수 있고 압축이 심한 소재에서는 키프레임 간격이 1초에 이르기도 합니다. 앱이 비슷하지만 선택한 순간은 아닌 이미지를 준다면 보통 이 때문입니다. Video to Photo: Save Frames은 허용 오차 0을 요청하고, 탭마다 한 프레임씩 이동하며, 8배까지 확대하고, 기기에서 구간 내 선명도를 비교해 실제로 초점이 맞은 프레임을 고르게 합니다.

iCloud 사진은 왜 때때로 저해상도 영상을 건네나요?

전체 해상도 내보내기가 흐릿하게 나오는 가장 흔한 이유이고 앱과는 무관합니다. iCloud 사진 문서는 저장 공간 최적화에 대해 분명히 밝힙니다. iCloud는 고해상도 원본을 보관하고 공간을 절약한 버전이 기기에 남습니다. 전화기에 가벼운 사본만 있다면 추출도 그것에서 이루어집니다.

해결에는 1분이면 됩니다. Wi-Fi에서 사진 앱으로 클립을 열어 완전히 내려받게 하거나, 공간이 있다면 저장 공간 최적화를 끄십시오. iCloud 사진 안내서가 두 방법을 모두 설명합니다. 30 프레임/초의 60초 4K 클립은 약 400MB이므로 즉시 끝나지 않습니다. 원본이 기기에 있으면 Video to Photo: Save Frames으로 프레임을 추출하십시오. 결과는 원본과 픽셀 단위로 일치합니다. Live Photo도 같은 확인이 필요합니다. Apple은 셔터 전후 1.5초, 약 90프레임을 기록하지만 대표 사진으로 제시하는 것은 하나뿐입니다.

실제로 어떤 프레임 추출 앱을 써야 하나?

평가가 좋은 대안 세 가지면 대부분의 필요를 덮습니다. 아래 수치는 모두 2026년 8월 20일 App Store의 현재 페이지에서 읽은 것입니다.

가장 작은 용량과 가장 넓은 영상 출처를 원하면 Frame Grab

- 6.6MB, 버전 2.69, 2026년 8월 14일 업데이트, 평가 93개, 평균 4.4.
- 사진 앱뿐 아니라 음악, 팟캐스트, TV의 영상에도 접근합니다. 여기 다른 앱은 하지 못합니다.
- iOS 17.5가 필요해 2024년 릴리스를 못 돌리는 기기는 제외됩니다.
- 내보내기 크기는 기본값이 아니라 설정이며, 공개된 설명이 선택지를 나열합니다.

> Size: Actual size of original video / Half size of original video / Maximum 1920, 960 or 640 pixels

이 목록은 Frame Grab의 App Store 설명에서 인용했습니다. 절반 크기로 두면 아무 안내 없이 픽셀의 4분의 3을 버린 셈입니다.

축소판 격자를 훑고 싶다면 Video To Photo / Image

- 무료, 평가 377개, 평균 4.8, 2026년 5월 15일 버전 2.41.2, 32.7MB.
- 설명은 영상 전체의 축소판 보기, 조절 가능한 간격, PNG 또는 JPG 출력, 일괄 저장을 내세웁니다.
- iOS 13부터 동작하며 Video to Photo: Save Frames과 같은 하한입니다.

HEIC 출력이 우선이면 Video to Photo: High Quality

- 무료, 평가 433개, 평균 4.6, 2026년 8월 17일 업데이트, 26.1MB, iOS 15.6 이상.
- 페이지는 4K에서도 원본 해상도로 내보내며 파일을 작게 유지하기 위해 HEIC를 제공한다고 밝힙니다.

한 장이 아니라 여러 프레임이 필요하면 Video to Photo: Save Frames

- 탭마다 한 번 저장이 아니라 N프레임마다, N초마다, 또는 지정한 구간에서 일괄 내보내기.
- 원본 촬영 날짜, GPS 좌표, 카메라 정보를 유지하므로 사진이 오늘이 아니라 촬영일 옆에 정렬됩니다.
- iOS 13에서 동작하고 23MB이며 광고, 구독, 워터마크, 내보내기 제한이 없습니다.
- 7680×4320까지 내보내고 네트워크 접근 없이 작동합니다.

한 달에 한 장이면 Frame Grab의 6.6MB가 가벼운 답입니다. 무용 발표회에서 마흔 장을 뽑는다면 Video to Photo: Save Frames이 그 용도로 만들어졌습니다.

프레임 추출이 잘못된 접근인 때는 언제인가요?

원하는 프레임이 애초에 선명하게 기록되지 않은 경우입니다. 움직임 흐림은 픽셀에 새겨져 있어 어떤 추출기도 되돌릴 수 없고, 720p 클립은 어떤 앱으로 열어도 1280×720입니다. 촬영 전이라면 역시 잘못된 답입니다. 사진 경로의 8메가픽셀이 노이즈와 다이내믹 레인지에서 동영상 프레임을 앞섭니다. 여기 네 앱 모두 Android 버전이 없어 Pixel이나 Galaxy에서는 다른 도구가 필요합니다. 또 Video to Photo: Save Frames은 평가가 없는 1.0 버전이라 아주 긴 8K 파일에서는 실제 미지수가 남습니다.

iPhone에서 4K 동영상 프레임 저장에 관한 자주 묻는 질문

내보낸 사진의 해상도는 어떻게 되나요?

원본 영상과 정확히 같습니다. 1080p 클립은 1920×1080, 4K 클립은 3840×2160, 8K 클립은 7680×4320이 됩니다. 확대 보간은 없으므로 더 큰 이미지를 원하면 더 높은 해상도로 촬영해야 합니다.

내보낸 프레임이 영상보다 흐린 이유는?

두 가지가 유력합니다. 원본이 iCloud에 있어 기기에는 최적화된 사본만 있는 경우, 또는 프레임 자체가 움직임 때문에 흐리고 재생 중에만 괜찮아 보인 경우입니다. 원본을 내려받고 인접 프레임을 살펴보십시오. 120프레임/초라면 선명한 프레임이 두 컷 뒤에 있는 일이 흔합니다.

프레임 추출에 인터넷이 필요한가요?

추출 자체에는 필요하지 않습니다. Video to Photo: Save Frames는 네트워크 접근을 선언하지 않고 기기에서 처리합니다. 다만 원본이 iCloud에서 아직 내려오지 않았다면 미리 연결이 필요합니다. 애초에 담기지 않은 디테일을 가벼운 사본에서 꺼낼 수는 없습니다.

JPEG, PNG, HEIC 중 무엇으로 내보낼까요?

보관용은 HEIC입니다. Apple이 iOS 11에서 도입한 High Efficiency 형식은 비슷한 품질을 더 작은 파일에 담습니다. 오래된 소프트웨어 호환과 웹 업로드에는 JPEG를 쓰십시오. PNG는 무손실이 필요할 때, 예컨대 글자가 얹힌 프레임을 더 편집할 때만 쓰면 됩니다.

클립의 모든 프레임을 한 번에 뽑을 수 있나요?

일괄 내보내기로 가능합니다. Video to Photo: Save Frames는 구간 내 모든 프레임, N프레임마다, N초마다 저장할 수 있습니다. 계산에 유의하십시오. 60 프레임/초 4K를 10초 뽑으면 600장이고, 장당 약 3MB면 거의 2GB입니다.

촬영 날짜와 장소가 사진에 남나요?

앱이 메타데이터를 옮길 때만 남습니다. 단순한 내보내기는 오늘 날짜를 쓰고 위치가 없어 사진이 라이브러리 끝으로 갑니다. Video to Photo: Save Frames는 원본 촬영 날짜, GPS 좌표, 카메라 정보를 옮겨 정지 이미지를 원래 영상 옆에 둡니다.

슬로모션과 Live Photo에서도 되나요?

됩니다. 슬로모션은 프레임 속도가 높은 일반 영상이므로 1080p 240 프레임/초라면 1초에 240개의 후보가 생깁니다. Live Photo는 전체 해상도로 약 3초의 움직임을 담고 있어, 사진 앱이 제시하는 대표 사진뿐 아니라 어느 프레임이든 내보낼 수 있습니다.

워터마크 없는 무료 선택지가 있나요?

여럿 있습니다. Video to Photo: Save Frames는 광고, 구독, 워터마크, 내보내기 제한 없이 무료이고, Frame Grab과 Video To Photo / Image, Video to Photo: High Quality도 무료로 설치됩니다. 특정 기능에 의존하기 전에 각 페이지의 앱 내 구입 항목을 확인하십시오.

인용 형식: Lubor Šimůnek (2026). *iPhone*에서 *4K* 동영상에서 전체 해상도 사진 얻는 방법. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ko/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.