

# 내 SNS 콘텐츠 반응, 공짜로 자동 측정하기 — 폴 셋업 가이드

Threads·Instagram 공식 API → 60일 토큰 → 내 글 조회·좋아요·댓글을 자동 수집

@junyoung.ai 무료 배포 리드 마그넷. **이 문서만 따라 하면** 유료 분석툴 없이, 공식 API(무료)로 내가 발행한 글의 반응(조회·좋아요·댓글·리포스트)을 자동으로 모읍니다. 우리가 실제로 셋업해서 매일 자동으로 돌리게 만든 그대로(2026-06). 셋업하면서 걸렸던 함정까지 다 적었습니다 — 그게 이 가이드의 진짜 알맹이입니다. 토큰·앱ID 같은 건 전부 **본인** 것으로 채우세요.

---

## 0. 이걸로 뭘 하나

- 글을 쓰는 것만큼 “그래서 사람들이 어떻게 반응했나” 가 중요합니다. 근데 그걸 보려고 유료 툴을 쓰긴 부담스럽습니다.
- Meta(Facebook)가 **Threads·Instagram 공식 API를 무료로** 줍니다. 여기서 내 글의 인사이트(조회·좋아요·댓글·리포스트)를 직접 읽습니다.
- 한 번 셋업하면 **60일짜리 토큰**으로 자동 수집. 저는 이걸 Notion에 매일 기록하게 해뒀습니다.
- 필요한 기술: 터미널에서 curl 몇 줄. 어려우면 그 줄을 그대로 AI에 붙여 “이거 실행 도와줘” 하면 됩니다.

## 1. 큰 그림 (5단계)

① Meta 앱 생성 → ② 리디렉션·콜백 URL 설정 → ③ 내 계정을 테스터로 추가+수락  
→ ④ OAuth 인증으로 '코드' 받기 → ⑤ 코드를 60일 토큰으로 교환 → (이후) 인사이트 읽기

공식 API는 “내 계정 = 내가 만든 앱의 테스터”로 묶여야 내 데이터를 읽습니다. 앱 검수(review)는 **내 계정 것만 볼 거면 필요 없습니다**(개발 모드).

---

## STEP 1 — Meta 앱 만들기

1. developers.facebook.com → 앱 만들기
2. 유스케이스 = “**Threads API에 액세스(Access the Threads API)**” (인스타도 할 거면 나중에 “Instagram” 유스케이스 추가)
3. 앱 이름 짓고 생성.

4. 앱 안에서 **Threads 유스케이스** → **사용자 지정(Customize)** → 권한에 threads\_basic, threads\_manage\_insights 확인.

## STEP 2 — 리디렉션·콜백 URL (첫 함정)

Threads 유스케이스 **설정(Settings)** 에서: - **리디렉션 콜백 URL** = https://localhost/ - **제거 콜백 URL / 삭제 콜백 URL** = 실재하는 본인 도메인(예: https://내도메인.com/)

⚠️ □□ 1: 이 3칸을 다 안 채우면 “양식을 저장할 수 없음”으로 막힙니다. 리디렉션은 브라우저만 돌아가는 주소라 localhost OK지만, **제거·삭제 콜백은 Meta 서버가 실제 호출**해서 localhost는 거부될 수 있으니 실재 도메인으로. ⚠️ □□ 2: URL 입력 후 **Enter로 “등록(칩)”** 시켜야 저장됩니다. 그냥 타이핑만 하고 저장 누르면 “리디렉션 URI를 지정하세요”가 뜹니다.

## STEP 3 — 내 계정을 테스터로 (둘째 함정)

1. 앱 → **앱 역할(App roles)** → **역할(Roles)** → 아래로 스크롤 → “**Threads 테스터(Threads testers)**” 섹션
2. 본인 Threads 사용자명 추가 → 초대 발송
3. **휴대폰 Threads 앱**에서: 프로필 → ≡ → 설정 → 계정 → 웹사이트 권한 → **초대 수락**

⚠️ □□ 3: 일반 “**테스터(Testers)**” 칸(페이스북 사용자용)에 넣으면 “비즈니스 역할 충돌”로 거부됩니다. 반드시 “**Threads 테스터**” 별도 섹션에. ⚠️ □□ 4: 수락을 안 하면 다음 단계에서 error\_code 1349245 (has not accepted the invite) 가 납니다.

## STEP 4 — OAuth 인증으로 ‘코드’ 받기

브라우저에 아래 주소를 엽니다(본인 계정으로 로그인된 상태). {THREADS\_APP\_ID} 를 본인 Threads 앱 ID로 교체:

https://threads.net/oauth/authorize?client\_id={THREADS\_APP\_ID}&redirect\_uri=https://localhost/&scope=threads\_basic,threads\_manage\_insights&response\_type=code

“허용” 누르면 → https://localhost/?code=... 로 이동합니다. □□□□ □ □□□ □□ — 주소창의 code= 뒤 값(끝의 #\_ 제외)이 인증 코드입니다.

## STEP 5 — 코드 → 60일 토큰 (curl)

단기 토큰부터 (코드는 몇 분 안에 만료되니 바로):

```
curl -s -X POST "https://graph.threads.net/oauth/access_token" \  
-d "client_id={THREADS_APP_ID}" \  
-d "client_secret={THREADS_APP_SECRET}" \  
-d "grant_type=authorization_code" \  
--data-urlencode "redirect_uri=https://localhost/"
```

```
--data-urlencode "code={위에서_받은_코드}"  
# → {"access_token":"TH...", "user_id":...} (단기, 1시간)
```

이걸 60일짜리로 교환:

```
curl -s -G "https://graph.threads.net/access_token" \  
--data-urlencode "grant_type=th_exchange_token" \  
--data-urlencode "client_secret={THREADS_APP_SECRET}" \  
--data-urlencode "access_token={위에서_받은_단기_토큰}"  
# → {"access_token":"TH...", "expires_in":5183999} (약 60 일)
```

⚠ 5: 토큰 응답의 user\_id 와, 인사이트 호출에 쓸 user\_id 를 헛갈리지 마세요.  
정확한 값은 아래 /me 로 확인:

```
curl -s "https://graph.threads.net/v1.0/me?fields=id,username&access_token={장기토큰}"  
# → {"id":"<이제_내 user_id>", "username":"<내_핸들>"}
```

## STEP 6 — 인사이트 읽기 (이게 목적)

팔로워 수:

```
curl -s "https://graph.threads.net/v1.0/{user_id}/threads_insights?  
metric=followers_count&access_token={토큰}"
```

내 글 목록 → 글별 반응:

# 1) 내 글 id 목록

```
curl -s "https://graph.threads.net/v1.0/me/threads?  
fields=id,permalink,timestamp&access_token={토큰}"
```

# 2) 글 하나의 인사이트

```
curl -s "https://graph.threads.net/v1.0/{글media_id}/insights?  
metric=views,likes,replies,repsts,quotes&access_token={토큰}"
```

반응률(ER) 로 비교하면 팔로워 적어도 어떤 글이 잘 됐는지 보입니다: ER = (좋아요 +  
2×댓글 + 3×리포스트) ÷ 팔로워. 절대 좋아요 ❌, 팔로워 대비 ○.

---

## STEP 7 — Instagram도 (거의 동일, 차이만)

- 같은 앱에 “Instagram” 유스케이스 추가 → Instagram 앱 ID·앱 시크릿 별도 발급 (Threads 것과 다름).
- 권한: instagram\_business\_basic, instagram\_business\_manage\_insights.
- 인증: <https://www.instagram.com/oauth/authorize?...> , 토큰 교환:  
[https://api.instagram.com/oauth/access\\_token](https://api.instagram.com/oauth/access_token) → 장기:  
[graph.instagram.com/access\\_token?grant\\_type=ig\\_exchange\\_token](https://graph.instagram.com/access_token?grant_type=ig_exchange_token). > ⚠ 6: 인

스타 리디렉션 URI는 “설정”에 바로 없고 “**□ □ □ □ □ □ □ □ (Business login settings)**” 버튼을 한 번 더 눌러야 그 칸이 나옵니다. (Threads와 위치 다름.) 같은 앱이라도 리디렉션은 제품별로 따로 등록.

## STEP 8 — 자동화 (제가 실제로 하는 방식)

1. 위 curl들을 스크립트 하나로 묶어 → 내 글마다 반응을 뽑습니다. 복붙해서 시작할 골격:

```
#!/bin/bash
TOKEN="{60일토큰}"; G="https://graph.threads.net/v1.0"
curl -s "$G/me/threads?fields=id,permalink&access_token=$TOKEN" | jq -r '.data[].id' |
while read MID; do
  INS=$(curl -s "$G/$MID/insights?
metric=views,likes,replies,reposts&access_token=$TOKEN")
  echo "글 $MID → $INS"
  # 여기서 Notion API로 그 글 행에 기록: PATCH https://api.notion.com/v1/pages/{page_id}
done
```

이 골격을 AI에게 “내 토큰이랑 Notion DB에 맞게 끝까지 완성해줘” 하면 완성본까지 만들어 줍니다. 처음부터 직접 짤 필요 없습니다. 2. **결과를 Notion DB에 기록**(글 행마다 조회·좋아요·댓글·ER). Notion API는 무료. 3. **cron으로 하루 1회** 실행(예: 50 23 \* \* \*). 자주 할 필요 없습니다 — 반응은 천천히 쌓이니 일 1회면 충분. 4. 글이 수백 개로 쌓이면 매일 다 돌 필요 없이 **최근 14일 글만 갱신**(그 이전은 반응이 안정됐으니 동결). 처리량이 일정해집니다.

## 꼭 챙길 것

- **무료입니다.** 공식 API는 내 계정 데이터 읽기에 비용이 없습니다. 유료 분석툴은 처음엔 과합니다.
- **토큰은 60일.** 만료 전 같은 방식으로 재발급(달력에 메모).
- **토큰·시크릿은 비밀.** 코드/깃에 올리지 말고 권한 600 파일에.
- **막히면 AI에게.** 이 문서의 curl 줄을 그대로 붙여 “실행 도와줘” 하면 대부분 풀립니다.

— 막히는 부분 있으면 @junyoung.ai 로 오세요. 같이 봅니다.