

야구 보다 보면 은근히 짜증 나는 순간이 하나 있어요. “오늘 중계 뭐지?” 하고 들어갔는데, 시간 표시가 어긋나 있거나, 아예 스프링 트레이닝이랑 정규시즌을 같은 카테고리로 뭉쳐 올린 경우. 특히 한국은 미국 동부 기준이랑 시차가 있어서, “오늘 밤”이라고 생각했던 게 “내일 새벽”으로 바뀌는 일이 자주 생깁니다. 그래서 저는 그냥 중계 링크를 믿기보다, 먼저 일정 자체를 확인하고 들어가는 편이에요. 그럼 시간 헛걸음이 확 줄어들거든요.

이번 글은 2026년 기준으로, MLB 스프링 트레이닝부터 정규시즌 경기 시간까지 어떻게 확인하면 될 해매는지에 초점을 맞춰서 풀어볼게요. 키워드도 자연스럽게 넣어둘게요. 야구중계, mlb중계, 야구중계사이트 찾는 분들한테 딱 필요한 얘기입니다.



2026 MLB 스프링 트레이닝, 언제 시작하냐부터 잡고 가기

MLB는 2026년 스프링 트레이닝을 2월 20일부터 시작한다고 공식 발표했어요. 여기서 중요한 건 “시작일”만 보고 끝내면 안 된다는 점이에요. 스프링 트레이닝은 팀들이 실전 감각을 끌어올리는 시기라 경기 수도 있고, 중계 운영도 시기별로 움직일 때가 많습니다. 그래서 “시즌이 열렸네” 정도의 감으로 보기보단, 내가 보려는 날짜에 경기가 있는지, 그리고 그 경기 시간이 정확히 뭔지 확인하는 흐름이 필요해요.

그리고 MLB는 스프링 트레이닝과 스프링 브레이크아웃 게임 같은 구간도 포함해서 정규시즌 경기 시간과 함께 일정들을 공식적으로 발표했다고 되어 있어요. 즉, 적어도 큰 줄기는 공식 발표를 기준으로 잡을 수 있다는 뜻입니다. 중계가 뜨는 건 그 뒤 일이죠.

제가 보통 하는 방식은 이거예요. 먼저 공식 일정에서 “그 날짜에 경기가 잡혀 있는지” 확인하고, 그 다음에 야구중계사이트에서 표시된 시작 시간과 맞물리는지 대조해요. 시간 표기가 틀린 경우는 생각보다 자주 나옵니다. 특히 스프링 트레이닝 기간엔 “오늘 경기 있다” 같은 안내가 올라와도, 그게 실제 방송 시간과 일치하는지는 또 별개인 경우가 있어요.



정규시즌은 언제 시작하고, 시즌 구조는 어떻게 잡히냐

정규시즌은 3월 25일로 잡혀 있고, 뉴욕 양키스와 샌프란시스코 자이언츠의 단독 개막전으로 시작한다는 게 공식 발표 내용이에요. 이걸 mlb중계 보려는 사람들에게 중요한 기준점이 됩니다. 개막전이 언제인지 알아두면, 그 뒤로 스케줄이 쭉 연결되는 구간을 더 쉽게 따라가거든요.

또 2026년에는 30개 구단 체제고, 정규시즌은 구단당 162경기 체계라고 되어 있어요. 경기 수가 워낙 많다 보니, 날짜별로 경기 공백이 있거나, 야구중계사이트에서 “오늘의 추천 경기” 같은 식으로 일부만 띄우는 일이 생길 수 있어요. 그래서 저는 정규시즌으로 넘어오면 “추천”보다 “내가 보고 싶은 팀의 날짜별 경기 유무”를 먼저 보는 쪽을 추천합니다.

정규시즌은 길고, 스프링 트레이닝은 더 길게 느껴지기도 하니까, 확인 루틴만 잡아두면 실제 시청 만족도가 확 올라가요. 시간만 맞추면 절반은 먹고 들어가는 느낌이랄까요.

한국과 뉴욕 시차 13시간, 이건 그냥 외우는 게 아니라 ‘변환 감각’이 필요해요

한국과 뉴욕의 시차는 13시간이고, 서울이 뉴욕보다 빠르다고 되어 있어요. 이 한 줄이 mlb중계 시청에서 제일 체감이 큰 요소입니다. 그런데 문제는 “13시간이니까 빼면 되지”라고 단순화해서 끝내면, 어느 순간 헷갈린다는 거예요.

예를 들면 이런 식이죠. 뉴욕 시간이 저녁 쪽이면 한국에서는 보통 다음 날 오전 쪽으로 넘어오는 경우가 많아요. 반대로 뉴욕이 오전이면 한국은 전날 밤이 될 수 있고요. 즉, 날짜가 바뀌는 느낌을 같이 확인해야 합니다.

제가 실전에서 추천하는 건 “시간 변환”을 손으로 계산하기보다, 날짜 단위로 한 번 더 확인하는 습관이에요. 예를 들어 “한국 기준으로 오늘 밤이냐, 내일 아침이냐”가 갈리는 순간이 있어요. 그때는 그냥 시계만 보지 말고, 경기 날짜가 어디로 넘어가는지 먼저 확인하는 게 덜 망가집니다.

이게 왜 중요하냐면, 야구중계사이트에서 흔히 “오늘 경기 시작”이라고 표시해도 그 기준이 한국 시간인지, 해당 사이트 내부 표시 정책이 어떤지에 따라 체감이 달라질 수 있거든요. 그래서 저는 공식 일정에서 경기 날짜를 먼저 잡고, 그 다음에 시차 때문에 한국에서 언제가 되는지 감각으로 대조해요. 그래야 중간에 취소하거나 [야구중계사이트](#) 놓치는 일이 줄어요.

야구중계사이트(mlb중계) 시간표, 그대로 믿으면 생기는 손실

야구중계사이트는 편해요. 클릭 한 번으로 중계를 찾을 수 있고, 화면도 바로 이어지니까요. 그런데 시간표는 종종 다음 같은 포인트에서 어긋날 수 있어요.

첫째, 표시가 “로컬 시간”인지 “한국 시간 변환”인지가 사이트마다 다를 때가 있어요.

둘째, 스프링 트레이닝 기간에는 경기 운영 방식이나 중계 편성이 상황에 따라 바뀌는 경우가 생길 수 있어요. 셋째, 같은 경기라도 “시작 시간”과 “중계 시작 시간”을 다르게 표기하는 경우가 있어요.

그래서 저는 야구중계사이트를 열기 전에, 최소한 공식 일정에서 “내가 보려는 팀의 경기 유무와 경기 시간”을 한번 확인하고 들어가는 루틴을 고집합니다. 이게 귀찮아 보일 수 있는데, 실제로는 한 번만 확인하면 다음 경기부터는 훨씬 덜 틀려요. 특히 스프링 트레이닝에서 몇 번 빠끗하면, 정규시즌 들어와서 더 민감해지거든요.

제가 쓰는 확인 루틴: 공식 일정 먼저, 그 다음 중계 확인

말로만 들으면 “그냥 확인해라”처럼 들릴 수 있는데, 저는 실제로 순서를 정해서 합니다. 너무 복잡하게 가지는 않아요. 딱 필요한 것만 봐요. 아래는 제 체크 방식이에요.

- 보고 싶은 팀(구단)과 날짜를 먼저 정한다
- MLB의 공식 일정에서 그 날짜 경기 유무와 경기 시간 표시를 확인한다
- 한국 기준으로 넘어가는 시간대(시차 13시간, 날짜 변화)를 같이 체크한다
- 야구중계사이트에서 표시된 시작 시간과 비교한다
- 스프링 트레이닝이면 “정규시즌과 날짜 구조가 달라질 수 있음”을 염두에 둔다

목표는 하나예요. 중계 화면에서 “아, 시작이 이미 지났네” 같은 상황을 없애는 것.

스프링 트레이닝과 정규시즌은 ‘같은 야구’인데, 시간 확인 관점은 달라요

여기서 사람들이 자주 놓치는 포인트가 있어요. 스프링 트레이닝은 “준비 기간”이라서, 보는 입장에서 리듬이 조금 달라지거든요. 정규시즌은 진짜로 승부가 쌓이지만, 스프링 트레이닝은 팀이 전력을 맞추는 과정이라 운영이 더 유동적일 수 있습니다.

그래서 시간 확인도 접근이 달라져야 해요.

정규시즌은 개막전(3월 25일, 양키스-자이언츠)처럼 기준점이 선명합니다. 한 번 그 프레임을 잡으면, 이후 날짜별 경기 확인이 비교적 단단하게 이어져요.

반면 스프링 트레이닝은 시작일(2월 20일) 이후에 “내가 보고 싶은 팀의 그날 경기”를 찾아 들어가는 느낌이에요. 그래서 중계사이트에서 공지나 추천으로 유입될 때, 실제 경기 시간과 중계 시작이 다를 수 있다는 점을 더 경계하는 편이 좋아요. 저는 스프링 트레이닝 때는 특히 “공식 일정 - 한국 시간 체감 - 중계사이트 표기” 이 세 겹을 확인하고 봅니다.

자꾸 놓친다면, ‘경기 길이’와 진행 속도도 같이 챙겨보는 게 도움돼요

여기서 한 가지 더, 시간 확인이란 건 시작 시간만 보는 게 전부는 아니예요. 실제 시청에서는 “몇 시에 들어가야 중간에 안 끊기는지”가 중요하잖아요.

국내 기준으로는 KBO 쪽에서 경기 시간 평균 정보를 공개하고, 경기 길이 같은 운영 포인트를 확인하라고 안내하는 페이지가 따로 있다는 내용이 있어요. MLB도 운영 차이는 있겠지만, 결국 핵심은 같아요. 경기 길이, 진행 속도, 중간 운영 같은 변수는 시청 타이밍에 영향을 줍니다.

그래서 스프링 트레이닝이나 정규시즌에서 “시작은 맞았는데, 중요한 구간을 놓치더라” 같은 경험이 있다면, 시작 시간만 보지 말고 여유 있게 들어가는 쪽으로 조정해보세요. 특히 새벽이나 오전 시간대면, 컨디션 때문에 “한 번만

늦어도” 연쇄로 놓치기 쉽거든요.

MLB 공식 일정, 그리고 중계 시간 표기 대조가 왜 안전하냐

이건 그냥 습관 자랑이 아니라, 안전장치에 가까워요. 야구 스케줄/스코어보드는 리그마다 운영 체계가 다르고, 공식 일정과 중계 시간 표기를 중계사이트가 그대로 가져온다고 보장할 수는 없어요.

문서에서도 국내 야구 관련해서, 일정/스코어보드와 공지 확인을 따로 하라고 하는 흐름이 있죠. MLB도 비슷하게, 공식 스케줄이 먼저이고 그걸 기준으로 보는 게 안전하다는 관점이 더 설득력 있어요. 즉, 야구중계사이트는 “보기 쉽게 정리된 창구”로 활용하되, 시간은 최소 한 번 공식 스케줄과 대조하는 게 마음 편합니다.

정리 대신, 바로 써먹는 시청 팁 몇 가지

길게 말해봤는데 결국 실전은 간단합니다. Mlb중계든 야구중계든, 시간 확인은 다음처럼만 해도 효과가 좋아요.

첫째, MLB 스프링 트레이닝은 2월 20일부터 시작이고, 정규시즌은 3월 25일로 잡혀 있으니 캘린더 기준점을 먼저 잡기.

둘째, 뉴욕과 한국은 시차 13시간이라서 “시각”뿐 아니라 “날짜가 [국내 야구중계](#) 넘어가는지”까지 함께 보기. 셋째, 야구중계사이트에서 뜨는 시작 시간은 참고로 쓰되, 공식 일정에서 경기 시간 표기를 한 번 대조하기.

이렇게 루틴만 굳히면, 스프링 트레이닝 기간에도 덜 헤매고, 정규시즌 들어가서도 중계 타이밍 때문에 스트레스 받는 일이 확 줄어듭니다.

원하면, 네가 보고 싶은 팀(예: 양키스, 다저스 같은 식으로)과 보려는 대략적인 날짜 구간(예: 3월 중순, 개막 직후 주간) 말해줘. 그러면 “어떤 기준으로 시간을 확인하면 실수 확률이 낮은지”를 너의 상황에 맞춰서 더 깔끔하게 정리해줄게.

