

MLB 시즌이 “언제 시작하냐”만 알고 있어도 반은 먹고 들어가요. 근데 막상 야구중계 틀러는데 스프링 트레이닝이랑 정규시즌 중계 타이밍이 섞이면, 시청 리듬이 확 깨져요. 저는 보통 시즌 전체를 한 번에 훑어보려고, 스프링 트레이닝 일정부터 잡고 들어갑니다. 특히 한국 시간 기준이면 새벽이나 오전으로 넘어가는 경기가 많아서, 처음부터 시간표를 손에 쥐는 게 편하더라고요.

올해 MLB 큰 그림은 꽤 명확해요. 2026 정규시즌은 3월 25일에 시작하고, 뉴욕 양키스와 샌프란시스코 자이언츠가 단독 개막전으로 출발합니다. 그리고 MLB는 30개 구단 체제라 정규시즌은 구단당 162경기 체계예요. 여기까지 잡히면 “내가 무엇을 봐야 시즌이 돌아가는 흐름이 끊기지 않나”가 정리됩니다.

그 다음이 스프링 트레이닝이에요. 2026 스프링 트레이닝은 2월 20일 시작됐고, 정규시즌 경기 시간과 스프링 트레이닝 일정도 MLB가 공식 발표한 상태예요. 그러니까 지금 할 일은 간단해 보여도, 실제로는 꽤 실전이에요. 중계가 언제 잡히는지, 한국 시간으로 내가 어떤 시간대에 시청 가능한지, 그리고 스프링이 정규시즌으로 어떻게 이어지는지까지 같이 맞춰야 합니다.

스프링 트레이닝을 먼저 챙기는 이유

스프링 트레이닝은 “정규시즌 맛보기” 느낌이 강하죠. 근데 체감은 더 구체적이에요. 정규시즌은 매일 누가 선발이고, 불펜이 어떻게 굴러가고, 타순이 어떻게 굳어지는지까지 눈여겨보게 되는데요. 스프링 때 그 기반을 조금이라도 잡아두면, 정규시즌 초반에 선수 이름이 낯설어서 멍칫하는 시간이 줄어듭니다.

또 하나는 일정 감각이에요. 스프링 기간 동안은 정규시즌처럼 “딱딱한 리듬”이 아니라, 경기들이 흘러가는 결이 조금 달라질 수 있어요. 이때 중계만 틀어놓고 내 생활 패턴이랑 시간대를 계속 맞추면, 결국 어느 날은 놓치기 쉽습니다. 저는 그래서 처음부터 한국 시간 기준으로 최소한의 체크 루틴을 만들어요.

지금은 MLB가 스프링 트레이닝 일정을 공식 발표한 상태니까, 이걸 기준으로 내 루틴을 짜면 덜 흔들려요. 2월 20일 시작이라는 시작점도 이미 명확하고요. 이런 기본이 있으면 야구중계사이트를 여기저기 둘러봐도 “어, 이거 스프링이네” 하고 바로 구분이 됩니다.

2026 MLB 큰 흐름: 시작일과 시즌 길이 감 잡기

정규시즌 일정은 3월 25일로 잡혀 있어요. 그리고 개막전은 뉴욕 양키스와 샌프란시스코 자이언츠의 단독 개막전입니다. 이 두 가지는 진짜 중요해요. 왜냐면 많은 야구 팬들이 “개막전 이후부터는 자동으로 챙기게 되겠지”라고 생각하기 쉽거든요. 그런데 실제로는 개막전 전후로 중계 편성이 바뀌고, 스프링에서 이어지는 흐름이 끊기는 느낌이 생기기도 해요.

정규시즌이 구단당 162경기 체계라는 점도 같이 기억해두면 좋아요. 162경기면 시즌이 “길긴 길다” 수준이 아니라, 생활 패턴이 조금씩 바뀔 정도로 오래 가는 리그예요. 그러면 더더욱 초반에 시청 시간대를 정리해두는 게 이득입니다. 어느 정도 익숙해지면 [mlb중계](#) 중계 시간대가 자연스럽게 눈에 들어오지만, 그 전 단계에서 헤매면 시즌 전체가 피곤해지거든요.

그리고 MLB는 30개 구단이라 경기가 더 넓게 펼쳐져요. 팀별로 관심이 있다 보니, 내가 원하는 매치업만 골라 보려고 하면 더더욱 시간이 중요해집니다. 여기서 스프링 트레이닝 일정까지 같이 챙기면, “정규시즌이 시작되자마자 무슨 경기를 먼저 봐야 하지?” 같은 질문이 줄어들어요.

한국에서 mlb중계 보기, 시차가 만드는 변수

MLB 중계 볼 때 생각보다 자주 부딪히는 게 시차예요. 한국과 뉴욕의 시차는 13시간, 서울이 뉴욕보다 빠릅니다. 이 말은 꽤 직관적이에요. 뉴욕에서 늦은 밤에 열리는 경기라면, 한국에서는 새벽이나 오전 시간대로 넘어오는 경

우가 생기기 쉽죠.

저는 이걸 “운”으로 보지 않으려는 편이에요. 운으로 맞추면 결국 피로가 쌓이고, 어느 순간부터는 중요한 경기를 놓치게 돼요. 대신 처음부터 한국 시간대에 맞춘 최소한의 스케줄을 잡고, 그 안에서 중계를 선택해요.

예를 들어 스프링 트레이닝이 시작된 2월 20일 전후로는, 정규시즌보다 기대하는 스타일이 더 다양해지기도 해요. 어떤 팀은 스프링에서 컨디션 맞추는 흐름이 더 보이고, 어떤 팀은 실험이 더 보이기도 하니까요. 그래서 “내가 새벽에 몇 번 버틸 수 있나”를 감으로만 두면 금방 무너집니다. 시차는 매일 똑같이 적용되니까, 일정도 그에 맞춰서 고정해두는 게 편해요.

야구중계사이트 고를 때, 일정 대조가 먼저

야구중계사이트는 선택지가 많아 보이지만, 결국 제일 중요한 건 “내가 보고 싶은 경기의 시간이 정확하냐”예요. 그리고 여기서 함정이 있어요. 스프링 트레이닝 경기인지, 정규시즌 경기인지가 섞이면 같은 ‘MLB중계’라도 완전히 다른 장면을 보게 됩니다.

공식 일정/스코어보드와 MLB 공식 스케줄 페이지가 각각 운영되고 있으니, 야구중계사이트 이용 시에도 리그 공식 일정과 중계 시간 표기를 먼저 대조하는 게 안전하다고 안내돼 있어요. 이건 진짜 실전 팁이에요. 특히 스프링 때는 정규시즌과 운영 톤이 달라서, 중계 안내 문구만 보고 판단하면 헷갈릴 수 있거든요.

정리하면, 저는 사이트를 고를 때 “화질”이나 “자막” 같은 감상 포인트보다 먼저, 경기 시간 표기 방식과 공식 스케줄 대조가 쉬운지를 봅니다. 대조가 어렵다면, 결국 시청 전에 한 번 더 확인하게 되고 그 과정이 쌓이면 귀찮아져요.

여기까지가 MLB 중계를 편하게 만드는 기본기고, 아래는 제가 실제로 쓰는 최소 체크 루틴이에요.

- 내가 보는 경기가 스프링인지 정규시즌인지부터 확인하기
- MLB 공식 스케줄 페이지의 경기 시간과 중계 시간 표기 대조하기
- 한국 시간 기준으로 새벽, 오전 가능 여부를 먼저 판단하기
- 특정 팀 위주라면 정규시즌 3월 25일 개막 이후 우선순위를 미리 정하기
- 시청 방식이 달라지는 날(연속 시청, 주간 일정 변화)을 미리 감안하기

리스트를 길게 늘어놓고 싶진 않은데, 실제로는 이 다섯 줄이면 대부분의 실수가 줄어듭니다. 특히 “내가 오늘 본 게 스프링이었네” 같은 허탈함이 확 줄어요.

스프링 트레이닝이 정규시즌으로 이어질 때 생기는 오해

스프링을 보다 보면, 정규시즌에서 어떤 흐름이 나올지 감이 생기잖아요. 근데 그 감을 그대로 믿으면 오해가 생길 수 있어요. 이유는 간단해요. 정규시즌은 구단당 162경기라는 긴 여정이고, 선수 운용도 그에 맞춰 바뀝니다. 스프링에서 보인 패턴이 “정규시즌 내내 그대로 간다”는 보장은 없어요.

그래도 스프링을 보는 가치는 있어요. 스프링은 “정규시즌의 계획이 어떻게 굴러갈지”를 준비하는 기간에 가깝고, 여기서 선수 컨디션과 팀의 방향을 가늠할 단서를 얻습니다. 그래서 저는 스프링을 볼 때, 결과 자체보다 흐름을 기록해두는 편이에요. 어떤 유형의 투구가 더 안정적으로 보였는지, 타순이 어떻게 바뀌는지, 수비에서 어떤 장면이 자주 반복되는지 같은 것들이요.

이건 중계 보는 방식에서도 차이가 나요. 정규시즌에서는 승패와 기록이 바로 의미가 되는데, 스프링에서는 “이 장면이 다음에 어떻게 이어질까”를 생각하게 됩니다. 그래서 같은 MLB중계라도 집중 포인트가 달라져요. 여기서 시청 시간을 무리하게 잡으면, 피로가 먼저 쌓이고 집중력이 떨어지기 쉽습니다. 저는 그래서 스프링 때는 한 번에 길게 보기보다, 한국 시간 기준 가능한 범위에서 짧게라도 꾸준히 챙기려고 해요.

개막 전후로 무엇보다 봐야 될 지치나

정규시즌 개막이 3월 25일이고, 개막전이 양키스와 자이언츠로 시작된다는 건 확실하죠. 그럼 사람 마음이 “개막전부터 몰아보아야지”로 가요. 저도 초반엔 그 방식이 잘 맞더라고요. 다만 한 가지 현실 체크가 필요합니다. 시차가 13시간이라서, 개막전 시즌 초반에 한국 시간으로 새벽이나 오전 경기들이 붙으면, 다음날 루틴이 깨집니다.



그래서 저는 개막전 당일은 가능하면 챙기되, 그 다음 일정까지 바로 이어서 몰아보기보다는 이를 정도는 템포를 조절해요. 스프링 때 이미 “내가 새벽에 몇 시간 버티는지” 감을 잡았기 때문에 더 쉬워집니다.

정말 단순하게 말하면, 개막 직후엔 선택지가 많고 감정도 커져요. 이때 중계를 매일 “원하는 경기만” 고집하면 스스로 피곤해집니다. 반대로 “원하는 경기지만 시간대가 감당 가능한지”를 먼저 보면, 원하는 경기를 놓치더라도 시즌 전체가 덜 흔들립니다.

아래는 시간대 판단을 빠르게 하는 방식이에요.

- 시청 가능한 시간대를 한국 기준으로 먼저 고정하기(새벽, 오전 중 어디까지 가능한지)
- 같은 팀 경기라도 스프링과 정규를 섞지 않기
- 개막전 이후 첫 주는 가장 보고 싶은 경기 몇 개만 남기고 나머지는 여유로 보기
- 중계 안내 문구보다 공식 스케줄의 시간 표기를 기준으로 삼기

이게 다예요. 대단한 요령이라기보다, 피로를 관리하는 방식에 가깝습니다.

KBO 일정이랑 같이 볼 때 생기는 혼선도 있어요

여기서 잠깐, 다른 리그 얘기 하나만 덧붙일게요. 국내에서 야구중계를 같이 보는 분들은 KBO도 같이 챙기잖아요. KBO는 2026 정규시즌이 팀당 144경기, 총 720경기로 편성돼 있고, 2026년 3월 28일 토요일에 개막한다고 발표됐어요. 개막전은 잠실, 대전, 문학, 대구, 창원 5개 구장에서 열린다고도 했어요.

왜 이걸 굳이 말하냐면, 한국 시간대에서 일정이 겹치는 구간이 생길 가능성이 높기 때문이에요. 특히 봄철이면 새벽이나 오전 일정이 여러 리그에서 동시에 튀어나오고, 중계 안내를 보다가 “오늘 뭐 봤더라”가 흔들릴 수 있어요. 그래서 MLB 중계를 준비할 때도, 리그 공식 일정/스코어보드를 어떤 방식으로 확인할지 본인 루틴을 먼저 정해두는 게 좋아요.

KBO는 경기 개시 시간 변경이나 클리닝타임 확대 같은 운영 조정 안내도 따로 올라오고 있으니, 일정 확인할 때 최신 공지를 같이 보는 것도 중요하다고 안내돼 있어요. 리그마다 운영이 다르고 변수가 있다는 걸 알고 있으면, 중계 사이트 안내 문구만 보고 착각할 확률이 줄어듭니다.

결국 준비는 “일정 확인 + 시간대 적응” 두 가지

MLB 중계 준비의 핵심은 별거 아니에요. 스프링 트레이닝이 2월 20일 시작됐다는 출발점을 알고, 정규시즌 개막이 3월 25일이며 양키스와 자이언츠의 단독 개막전으로 시작한다는 큰 그림을 잡는 것. 그리고 MLB는 구단당 162경기 체계라는 걸 감 잡아서, 시즌 전체가 길다는 사실에 맞춰 내 루틴을 세팅하는 것.

거기에 한국과 뉴욕 시차 13시간을 붙이면, “내가 언제 볼 수 있나”가 계산됩니다. 마지막으로 야구중계사이트를 보더라도 공식 일정과 중계 시간 표기를 먼저 대조하는 습관이 있으면, 스프링과 정규를 섞어 보는 실수도 줄어요.

MLB는 시즌이 길고 경기 숫자도 많아서, 결국 제일 중요한 건 지속이에요. 오늘 하루만 완벽하게 맞추는 게 아니라, 몇 주 뒤에도 내가 피곤하지 않게 보고 즐기는 방식. 스프링 트레이닝 일정부터 차근차근 맞춰두면, 정규시즌이 시작됐을 때 마음이 편해집니다.

이제 선택은 하나예요. 내 시간표를 먼저 잡고, mlb중계는 그 다음으로 고르면 됩니다.