

MLB중계 보려는데, 자꾸 “어? 이 경기 맞나?” 싶은 순간 있죠. 특히 한국에서 보면 시차 때문에 더 헷갈려요. 어떤 날은 새벽에 뜬 것 같은데 또 어떤 날은 오전쯤으로 밀리고, 대충 시간 감으로만 보면 놓치는 날이 생깁니다. 그래서 저는 MLB 중계 볼 때, “동부시간(ET) 기준 공지부터 확인”을 먼저 해요. 이게 제일 덜 틀립니다.

아래는 제가 실제로 일정 확인할 때 기준으로 삼는 방식이고, ET 기준 공지를 왜 먼저 봐야 하는지, 그리고 ET를 KST로 바꿀 때 어디서 실수하기 쉬운지까지 정리해볼게요. 키워드도 자연스럽게 넣겠습니다. 야구중계, mlb중계, 야구중계사이트 찾는 분들한테 특히 도움이 될 만한 내용으로요.

왜 하필 ET 기준이 편하냐면

MLB는 미국 일정이 중심이라서, 공식 공지나 경기 시작 시간 표기에서 동부시간(ET)으로 안내되는 경우가 많아요. 그리고 ET는 시기에 따라 표준시(UTC-5)인지 서머타임(UTC-4)인지가 달라집니다. 이 차이가 한국 시간(KST, UTC+9)과의 격차를 바꿔버려요.

검증된 내용 기준으로 한국은 KST(UTC+9)이고, ET는 시기에 따라 UTC-5 또는 UTC-4를 써요. 그러니까 한국은 ET 보다 13시간 또는 14시간 빠릅니다. 이 말이 중요한 이유는 간단해요.

같은 “4:00 p.m. ET”라도, 그날 ET가 UTC-5 기준인지 UTC-4 기준인지에 따라 한국으로 바뀌는 시간이 달라지거든요. MLB중계에서 시간표가 매번 똑같이 보이지 않는 이유가 딱 여기입니다. 한 번 감 잡으면 편하지만, 초반에는 진짜 자주 헷갈려요.

[mlb중계](#)

2026 MLB 정규시즌, 첫 경기부터 ET가 핵심

정확한 출발점이 필요해서, 저는 시즌 초 공지로 “시간 감각”을 맞추는 편이에요.

2026 MLB 정규시즌은 3월 25일 샌프란시스코 자이언츠-뉴욕 양키스전으로 시작하고, 3월 26일이 본격적인 Opening Day로 안내돼요. 그리고 Opening Day에는 첫 경기 시작 시간이 ET 기준으로 4:00 p.m. ET로 공지된 경기, 또 8:05 p.m. ET 경기 등이 묶여서 [메이저리그 실시간 중계](#) 소개됩니다.

이때 포인트는 “ET 기준으로 시작 시간이 이미 공식 공지에 잡혀 있다”는 거예요. 그러면 한국에서는 시차만 계산하면 대략의 시청 타이밍이 나옵니다. 물론 앞에서 말한 것처럼 13시간인지 14시간인지가 변수인데, 최소한 “공지의 기준 단위가 ET”라는 걸 알고 접근하면, 중계 시간을 찾는 과정에서 덜 헤매요.

KST로 바꾸는 순간, 13시간과 14시간을 구분해야 함

여기서 사람들이 종종 실수하는 게 “항상 13시간 차이겠지” 같은 단순화입니다. ET는 시기마다 UTC-5 또는 UTC-4를 쓰고, 그 결과 한국과의 차이가 13시간 또는 14시간으로 바뀐다고 확인돼 있어요.

그래서 저는 계산할 때 이런 식으로 생각합니다.

- 공지의 시작 시간이 ET로 적혀 있으면, 한국은 그보다 13시간 또는 14시간 빠르다.
- 같은 ET 표기라도 시기에 따라 차이가 달라진다.
- 그러면 “대충 오전 몇 시쯤”이 아니라, 해당 날짜의 ET 기준 시차를 먼저 체크하고, 그 다음에 시간을 확정해야 한다.

여기서 제가 말하는 “확정”은 완전한 분 단위까지 같은 건 아닐 수도 있어요. 그래도 적어도 “새벽인지 오전인지”가 갈리는 수준에서는 훨씬 정확해져요. MLB중계는 시작 시간 몇 분 차이보다, 아예 날짜가 바뀌어버리는지가 더 치명적이거든요.

한국에서 MLB중계가 유독 새벽에 물리는 이유

시차 얘기를 조금 더 해볼게요. ET가 한국보다 뒤에 있다 보니, ET 오후 경기들이 한국에서는 새벽이나 이른 오전으로 넘어오는 경우가 많습니다. 이걸 검증된 내용에서도 “이 차이 때문에 MLB중계 시청 시간은 한국 프로야구보다 훨씬 이른 새벽/오전으로 잡히는 경우가 많다”고 설명돼 있어요.

여기서 “그럼 KBO랑은 완전히 다르네?” 싶지만, KBO도 시즌 후반에 시작 시간이 달라질 수 있습니다. KBO 정규시즌 잔여 편성 공지에서는 9월 15일 이후 평일 18:30, 토요일 17:00, 일요일과 공휴일 14:00로 시작한다고 안내돼요. 그러니까 한국 시간 기준으로 KBO가 비교적 저녁대에 잡히는 경우가 흔하고, MLB는 시차 때문에 더 이른 시간이 되는 일이 잦습니다.

정리하면, MLB중계가 더 피곤하게 느껴지는 건 “경기 시작 시간이 ET 기준으로 오후에 자주 배치되기 때문”이고, 그걸 한국으로 옮기면 새벽대가 되는 구조입니다.

야구중계사이트에서 뭘 먼저 확인해야 하나면

야구중계사이트를 찾다 보면, 어떤 곳은 “오늘 경기”만 딱 보여주고 끝내기도 하고, 어떤 곳은 중계 채널 정보까지 같이 주기도 하죠. 근데 제가 보기엔, 사이트를 고르기 전에 먼저 “무엇을 확인해야 제대로 보는 건가”를 정해두는 게 더 중요해요.

검증된 내용 기준으로, 야구중계사이트를 볼 때 핵심은 이런 것들이었어요.

공식 일정 반영 여부, 경기 시작 시각, 중계 채널이나 플랫폼, 그리고 우천 취소나 순연 여부까지요. KBO와 MLB 모두 공식 일정 페이지에서 최신 변동을 반영한다는 점도 함께 확인돼 있습니다.

그래서 저는 mlb중계를 볼 때, 사이트에서 시간을 보더라도 “공식 일정의 최신 변동”과 맞물리는지부터 봅니다. 사이트가 빠르게 업데이트해주는지 감이 안 오면, 결국 공식 페이지로 한 번 더 확인하는 편이에요. 이게 귀찮아 보여도, 한 경기 놓치는 것보다 훨씬 낫더라고요.

실제로 저는 이렇게 확인합니다 (짧게, 실전 중심)

리스트로 딱 끊어서 정리하자면, 저는 이렇게 접근해요. 아래 단계는 진짜 “시간 날리는 걸 줄이는” 쪽에 초점이 있습니다.

1. MLB 공식 schedule 관련 공지에서 경기 시작 시간이 ET로 표기된 걸 확인한다.
2. 한국 시간(KST)으로 바꿀 때는 시차가 13시간 또는 14시간 차이일 수 있다는 점을 먼저 전제로 둔다.
3. 마지막으로 우천 취소나 순연 같은 변동이 있는지, 경기 시간이 바뀌었는지 최신 반영 여부를 다시 확인한다.

이렇게만 해도 “오늘 경기 맞나”에서 오는 스트레스가 꽤 줄어요.

ET 공지 확인을 미루면 생기는 문제들

“어차피 같은 MLB고, 그냥 한국 시간으로 대충 보면 되지”라고 생각했다가, 실제로는 이런 상황을 겪습니다.

첫째, 날짜가 바뀝니다. ET 오후 경기 하나가 한국으로 오면 새벽이 될 때가 있어요. 여기서 시차를 잘못 적용하면, 전날 경기로 착각하거나 다음날로 착각할 수 있습니다.

둘째, 중계 시작 전에 채널을 못 찾습니다. 공식 일정 기준으로 중계 채널이나 플랫폼이 바뀌는 변동이 있을 수 있다는 점이 있어요. 그러면 “경기 시작은 했는데 나는 채널 준비가 안 됐다” 같은 상황이 나옵니다. 야구중계사이트에서 시간을 맞춰봤는데도, 변동이 들어가면 다시 확인해야 하거든요.

셋째, 경기 취소나 순연이 뒤늦게 잡히면 일정 자체가 흔들립니다. 그래서 처음부터 “우천 취소나 순연 같은 최신 변동”을 확인하는 게 핵심이에요. 이 부분은 검증된 내용에서도 중계 확인 포인트로 강조돼 있습니다.

MLB중계에서 Opening Day 전후 감각 잡는 팁

Opening Day는 3월 26일로 안내돼 있고, 첫 경기 시작 시간이 ET 기준으로 4:00 p.m. ET 같은 형태로 공지돼요. 여기서 저는 “시청 타이밍 감각”을 잡습니다.

왜냐하면 시즌 초에는 특히 일정 확인을 덜 귀찮아하는 분위기가 생기거든요. 그리고 첫 주만 제대로 잡아두면, 그 뒤로는 변동 체크만 하면 되니까 흐름이 편해요.

또, MLB는 3월 25일에 정규시즌 시작 경기(자이언츠-양키스)를 잡아두고, 이후 3월 26일 Opening Day가 본격적으로 진행되는 구조로 안내돼요. 이런 큰 틀을 알고 있으면, “오늘이 정규시즌 첫 주 맞지?” 같은 기본 확인부터 빨라 집니다.

동부시간(ET)과 시차, 결국 ‘습관’ 싸움

ET를 먼저 확인하고 KST로 옮기는 건 계산 문제 같지만, 사실은 습관 문제에 가깝더라고요. 계산 자체가 어려운 게 아니라, 어느 순간 마음이 급해져서 “항상 이 정도 차이겠지” 하고 넘어가는 순간 실수가 생깁니다.



검증된 내용에서 말한 것처럼, 한국은 ET보다 13시간 또는 14시간 빠릅니다. 이건 한 번 외워서 끝낼 정보가 아니라, 시즌 중에도 적용되는 원칙입니다. 그러니까 저는 경기 볼 날짜가 다가오면, 특히 mlb중계를 시청할 때는 공식 일정에서 ET 기준 시간을 한 번 더 보는 걸 기본 루틴처럼 가져가요.

마무리 대신, 다음에 바로 써먹을 기준 한 줄

MLB중계를 제대로 보려면, 중계 페이지보다 먼저 “동부시간(ET) 기준 공지”부터 확인하는 게 가장 안정적입니다. 그 다음에 한국 시간(KST)으로 바꿀 때는 시차가 13시간 또는 14시간일 수 있다는 점을 전제로 두고, 마지막으로 우천 취소나 순연 같은 최신 변동까지 확인하면 실수 확률이 확 내려가요.

야구중계, mlb중계 찾는 분들이라면, 야구중계사이트를 여기저기 옮겨 다니기 전에 이 순서만 고정해보세요. 처음엔 조금 번거롭지만, 한 번 제대로 자리 잡히면 다음 경기부터는 훨씬 편하게 흘러갑니다.