

요즘 야구중계 챙겨보는 사람들 보면, KBO 한 팀만 보기도 전에 MLB 일정까지 같이 끌어오는 경우가 많더라. 특히 2026년은 더 그렇다. MLB는 3월 25일 샌프란시스코 자이언츠와 뉴욕 양키스 경기로 시즌을 시작하고, 3월 26일이 본격적인 Opening Day다. 그러니까 한국 기준으로 시즌 초반부터 “새벽에 일어나서 봐야 하나” 같은 고민이 먼저 튀어나오게 돼. 반면 KBO는 3월 28일 개막이고, 팀당 144경기를 치르는 2026 정규시즌 운영 흐름이 비교적 안정적이라 체감이 또 다르지.

그래서 MLB중계 2026 시즌 일정은 어디서 보느냐가 생각보다 중요해진다. “어디 사이트가 한 번에 정리돼 있다” 같은 말은 흔하지만, 진짜로 경기 시작 시각, 취소나 순연 같은 변수를 맞추려면 공식 schedule을 기준으로 보는 게 제일 깔끔하다. 아래 내용은 내가 실제로 경기 시간대랑 변동 확인하면서 정리해둔 방식으로 쓴다. 공식 일정에 근거해서, 한국 시청자 입장에서 뭐가 헷갈리고 뭐를 먼저 체크해야 하는지 중심으로 풀어볼게.

2026 MLB 정규시즌은 언제부터, 첫 판부터 감 잡기

MLB 2026 정규시즌 시작은 3월 25일이다. 샌프란시스코 자이언츠와 뉴욕 양키스 맞대결로 시즌을 연다고 공식 발표가 나와 있어. 그리고 3월 26일이 본격적인 Opening Day로 잡힌다. 여기서 중요한 포인트는 “한국에서 언제 방송을 볼 수 있냐”가 결국 미 동부시간 기준 편성표를 어떻게 한국 시간으로 바꾸느냐와 연결된다는 점이야.

MLB는 Opening Day 첫날 경기들이 미 동부시간(ET) 기준으로 공지되는데, 예를 들어 Opening Day에는 첫 경기 시작 시간이 4:00 p.m. ET로 공지된 경기와 8:05 p.m. ET로 공지된 경기처럼 시간이 같이 나온다. 한국은 KST(UTC+9)이고, ET는 시즌 시기에 따라 UTC-5 또는 서머타임 UTC-4를 쓰게 돼서 한국이 13시간 또는 14시간 빠르다. 이 차이 때문에 MLB중계는 같은 “정규시즌 시작 주”라도 한국에서는 보통 오전부터 낮 시간, 또는 새벽 쪽으로 이어지는 경우가 생겨.

내가 느끼기엔 MLB 시청은 “경기 시작 시각” 자체보다, 그 시각이 한국에서 어떤 생활 패턴으로 바뀌는지부터 계산해야 오래 간다. 예를 들면 4:00 p.m. ET 경기라도 한국에서는 꽤 이른 시간대가 될 수 있고, 8:05 p.m. ET 경기면 그보다 더 늦게 잡히기도 해. 결국 중요한 건, 하루 단위로 공식 schedule에서 그날 경기 시작 시각을 먼저 확인하는 습관이더라.

KBO는 3월 28일 개막, 근데 후반부 시간표는 또 달라진다

KBO 2026 정규시즌은 3월 28일 개막한다. 그리고 팀당 144경기씩 총 720경기를 치른다고 공식 일정에 잡혀 있어. 개막전은 잠실, 대전, 문학, 대구, 창원 5개 구장에서 열린다고도 안내가 돼 있고.

여기서 MLB중계랑 같이 보려는 사람들은 한 가지를 꼭 알아야 해. KBO는 시즌이 진행되면 경기 시작 시간이 바뀔 수 있다. 잔여 경기 편성 공지 기준으로 9월 15일 이후에는 평일 18:30, 토요일 17:00, 일요일과 공휴일 14:00에 시작하도록 편성된 내용이 있어. 그러니까 한국 시간으로 보는 야구중계는 시즌 후반에 “어느 요일은 몇 시 시작”이 더 고정적으로 느껴질 수 있다는 뜻이야.

반대로 MLB는 ET 기준 편성이라, 서머타임 여부나 편성 방식에 따라 한국에서 보이는 시간이 달라질 여지가 커. 그래서 KBO는 내 생활 스케줄에 맞춰 예측이 비교적 쉬운 편이고, MLB는 매일 공식 schedule에서 확인하는 쪽이 덜 스트레스다.

공식 schedule이 제일 편한 이유, 취소와 순연까지 같이 잡히니까

야구중계사이트를 몇 개 둘러보면 “일정은 다 거기서 거기”처럼 보일 때가 있어. 그런데 실제로는 경기 시작 시각, 우천 취소나 순연, 당일 편성 반영 같은 변수가 들어간다. KBO와 MLB는 공식 일정 페이지에서 최신 변동을 반영해서 확인할 수 있게 운영하고 있어.

KBO 쪽은 공식 사이트에서 월별 일정, 일일 일정, 순위 페이지로 경기 시간과 장소, TV나 라디오 편성, 그리고 결과 까지 같이 확인할 수 있는 구조야. MLB도 schedule 페이지에서 당일 경기와 팀별 일정을 확인할 수 있다. 결국 내가 추천하는 방식은 “공식 schedule을 기준으로 두고, 필요한 경우에만 다른 화면을 보되 결론은 공식으로” 이 흐름이야.

여기서 감이 온다면, 딱 체크해야 하는 건 복잡하지 않다. 아래 정도만 반복해도 훨씬 덜 헛갈려.

- 오늘 해당 팀 경기가 실제로 있는지부터 본다
- 경기 시작 시각이 언제인지 한국 시간으로 다시 한 번 확인한다
- 우천 취소나 순연 같은 변동이 공식에 반영됐는지 본다
- TV나 라디오 같은 중계 편성 정보가 함께 표시되는지 확인한다

이 정도만 해도 “어? 오늘은 왜 중계가 안 잡히지?” 같은 상황이 확 줄더라.

한국 시청자 입장에서 MLB중계는 왜 더 시간 싸움이 되나

MLB중계를 보다 보면 가장 자주 부딪히는 게 타이밍이야. 한국은 KST고 ET는 서머타임에 따라 UTC-5 또는 UTC-4가 되니까, 한국과의 시차가 13시간 또는 14시간으로 흔들린다. 이게 그냥 수학 문제처럼 보이지만, 실제로는 체감이 커.

예를 들어 한국에서 “내일 오전” 같은 구간으로 이어지는 경기가 생기면, 그 다음 주 일정에서는 또 “이번에는 낮”으로 들어오는 식의 체감 차이가 생길 수 있어. 그러다 보니 MLB를 같이 챙기는 사람들은 한 주만 지나도 “아, 이번 주는 새벽이 많구나” 혹은 “이번 주는 그래도 낮네” 같은 말을 하게 된다. 그 이유가 정확히 시차와 서머타임 조건이 섞여서 경기 편성대로 밀리거나 당겨지는 구조 때문이야.

그리고 이 부분은 KBO처럼 “시즌 내내 같은 시간대”를 기대하면 실망할 때가 생긴다. KBO는 9월 15일 이후에 시작 시간이 특정 패턴으로 정리된 내용이 있어서 후반부 예측이 쉬운 편인데, MLB는 ET 기준이라 그 예측이 매년 동일하게 유지되지 않는다. 그래서 MLB중계는 공식 schedule 확인을 생활 [야구중계](#) 루틴으로 만드는 편이 낫다.

KBO와 MLB를 같이 보는 사람들의 현실적인 운영법

현실적으로는 “둘 다 매일 다 본다”는 게 잘 안 되거든. 결국 선택과 집중이 필요해. 여기서 공식 schedule이 도움이 되는 지점은, 단순히 날짜만 보는 게 아니라 “오늘 내가 무엇을 우선으로 볼지”를 빨리 정하게 해준다는 거야.

예를 들면 KBO는 3월 28일 개막이니까 시즌 초에는 확실하게 한국 저녁 시간대에서 시작하는 경기들이 많을 가능성이 크고, MLB는 3월 25일과 3월 26일이 시작이니까 한국에서는 그에 맞춰 오전부터 일정이 잡히는 경우가 많다. 같은 주말이라도 한국 시간대가 완전히 다르게 나타날 수 있으니, “내가 버틸 수 있는 시간대”부터 먼저 고르는 게 마음이 편해.

내 경험 기준으로는, 일단 다음처럼 생각을 정리하면 좋아.

- 1) 먼저 KBO는 당일 일정을 보고 “저녁 고정”으로 챙길지 결정한다
- 2) MLB는 같은 날 일정 중 한국에서 무리 없는 시작 시각이 있는 경기만 골라본다
- 3) 둘 다 중요한 날은 공식 schedule에서 시각이 겹치는지 먼저 확인한다

여기서 제일 흔한 실수는, MLB중계를 보겠다고 마음먹고도 막상 공식 schedule에서 시작 시간이 너무 이른 걸 확인하면 일정 전체가 뒤틀리는 거야. 그래서 처음부터 “오늘 가능한 시간대”를 기준으로 선택하면 후반에 멘탈이 덜 나간다.

시즌 초반과 초중반은 “시간대 계산”이 더 중요하고, 후반은 “KBO 시간 고정성”이 변수

KBO는 9월 15일 이후에 평일 18:30, 토요일 17:00, 일요일과 공휴일 14:00로 시작하도록 편성 공지가 나와 있어. 이 건 한국 기준 야구중계 시청 패턴을 안정적으로 만들 수 있는 요소야. 반대로 MLB는 편성 자체가 ET 기준이라, 시즌 후반으로 갈수록 한국 시간대가 고정될 것이라고 단정하기는 어렵다.



그래서 운영 관점에서 보면 시즌 흐름에 따라 우선순위가 바뀌는 편이야. 초반에는 MLB가 어느 시간대로 물리는지 확인하면서 내 생활에 맞게 조절해야 하고, 후반에는 KBO의 시작 시간이 더 명확해지는 대신 MLB 쪽 변동이 더 크게 느껴질 수 있다. 결국 “공식 schedule을 매일 확인한다”라는 원칙은 두 리그 모두에 유효하지만, 체감 난이도는 시기에 따라 달라진다.

야구중계사이트를 고를 때, 결국 공식 schedule과 연결이 되는지가 핵심

여기서 조금 현실 얘기해보자. 야구중계사이트는 많고, 화면도 빠르게 열리니까 접근성은 좋지. 그런데 내가 중요하게 보는 건 “사이트가 빠르게 보여주느냐”보다 “공식 일정과 어떻게 연결되느냐”야.



공식 일정 페이지는 경기 시간, 장소, 중계 편성, 결과, 변동을 최신 상태로 확인하게 해주는 구조고, 그걸 기준으로 삼는 게 제일 정확하다. 반대로 어떤 사이트는 일정만 보여주고 취소나 순연이 반영이 늦거나, 시작 시각이 실제와 달라서 헷갈리기도 해. 그래서 결론은 이거야.

공식 schedule에서 '오늘 경기'가 확정인지 확인하고, 그 다음에 화면이 편한 쪽을 보기로 결정하는 흐름이 가장 덜 꼬인다. MLB중계를 본다고 해서 무조건 한 사이트에만 매달리기보다는, 공식이 확실한 기준점이 되게 두는 게 편하더라.

“언제 봐야 하지”를 한 방에 정리하는 방법, 공식 schedule을 낱짜 단위로

MLB 2026 시즌은 3월 25일 시작, 3월 26일 Opening Day가 본격 출발점이고, Opening Day에는 4:00 p.m. ET, 8:05 p.m. ET 같은 식으로 시작 시간이 공지된다. 이런 정보가 있으면 한국 시간으로 대략 어떤 구간인지 감이 오긴 하는데, 실제로는 한국 시차가 13시간 또는 14시간으로 움직일 수 있어서 매번 확인이 필요해.



KBO는 3월 28일 개막이고, 후반부에는 9월 15일 이후 시작 시간이 평일 18:30, 토요일 17:00, 일요일과 공휴일 14:00처럼 정리된 편성 공지가 있다는 점에서 체감 예측이 쉬운 편이다.

정리하면 “낱짜 단위로 공식 schedule을 확인한다”는 게 제일 현실적인 운영법이야. 경기 당일에 변동이 생기면, 그건 다른 데서 먼저 알아내기보다 공식 페이지에서 최신 상태를 확인하는 쪽이 맞다.

자주 생기는 오해, 시간만 보고 결정했다가 낭패 보는 케이스

처음 MLB중계를 제대로 보려다 보면, 일정 페이지에서 확인하는 걸 대충 “낱짜만 맞으면 되지”라고 생각하는 경우가 있어. 그런데 MLB는 ET 기준 공지로 들어오고, 한국 시간으로 전환할 때 시차가 13시간 또는 14시간으로 달라질 수 있다. 그러다 보니 한국에서는 “같은 낱짜에 있는 줄 알았는데” 실제로는 다른 시간대가 되는 느낌을 받기도 해.

KBO 쪽도 마찬가지로, 시즌 후반부에는 시작 시간이 평일 18:30, 토요일 17:00, 일요일과 공휴일 14:00으로 편성 패턴이 정리돼 있기 때문에, 중간에 습관이 바뀌는 느낌이 올 수 있어. 예전처럼 당연히 저녁 몇 시라고 생각하고 들어가면 타이밍이 어긋나기 쉽다.

그래서 내 추천은 일정 확인할 때, 낱짜뿐 아니라 “시작 시각”을 같이 보는 거야. 공식 일정 페이지 기준으로 시작 시각을 확인하면, 중계 준비도 훨씬 정확해지고, 그날 컨디션 관리도 수월해져.

마지막으로, MLB중계 2026 시즌 일정은 어디서 확인하나

말을 돌려서 할 필요는 없어. MLB는 schedule 페이지에서 당일 경기와 팀별 일정을 확인할 수 있고, KBO는 월별 일정, 일일 일정, 순위 페이지에서 경기 시간과 장소, TV나 라디오 편성, 결과까지 확인할 수 있는 구조야. 한국에서 야구중계, mlb중계, 야구중계사이트를 찾는 사람 입장에서는 이 “공식 일정 확인 루틴”이 결국 가장 정확한 길로 이어진다.

2026년은 MLB가 3월 25일에 시작하고 3월 26일 Opening Day로 본격 출발하는 만큼, 시즌 초반부터 시간대가 바로 몸에 들어오기 시작할 거야. KBO는 3월 28일 개막이고, 9월 15일 이후에는 경기 시작 시각 편성 패턴이 바뀌는 내용이 있으니 시즌 흐름에 따라 준비해야 할 것도 달라진다.

그러니까 이 두 리그를 같이 챙길 거면, 한 가지는 확실히 잡자. “공식 schedule을 기준으로 두고, 야구중계사이트는 편한 보조 화면으로만 쓴다.” 이 방식이면 일정이 흔들리는 날에도 덜 흔들리고, 결국 보고 싶은 경기에 더 정확하게 도달할 수 있어.