

MLB 경기 보러다가 “시작 시간이 ET로만 나와있네?” 하고 멈췄던 적, 한 번쯤은 있을 거예요. 특히 한국에서 MLB 중계를 볼 때는 시작 시간을 ET 기준으로 보고, 그걸 한국시간 KST로 바꿔서 생활 리듬을 맞추는 게 핵심이더라고요. 이 글은 그 변환 기준을 딱 잡아두는 데 집중해볼게요. 야구중계사이트를 찾을 때도 “몇 시에 시작하는지”만큼은 정확해야 스트레스가 덜합니다.

ET가 왜 자꾸 걸리냐면, 표기가 익숙하지 않아서

MLB 일정 페이지나 경기 알리를 보면, 시작 시간이 대부분 ET(미국 동부시간)으로 표기돼요. 여기서 말하는 ET는 “미국 동부 기준 시간대”라는 뜻이고, 한국은 KST로 따로 정리해야 합니다.

문제는 많은 사람들이 ET를 “대충 비슷한 시간”으로 짐작해버린다는 거예요. 야구중계는 한두 시간 차이 나면 내용이 반쯤 날아가요. 선발투수 초반 투구나 첫 타석의 흐름이 중요한 날일수록 더 그렇죠.

그래서 결론부터 말하면, 한국과 미국 동부의 시차는 보통 13시간입니다. 이 13시간을 기본으로 잡고, “오늘이냐 내일이냐”만 잘 처리하면 대부분의 MLB중계 타이밍이 정리돼요.

ET에서 KST로 바꾸는 가장 실전형 기준

시차가 “보통 13시간”이라는 건 꼭 기억해두면 좋아요. 왜냐하면 이 “보통”이라는 말이 들어가는 이유는 계절이나 시간 운용에 따라 미세하게 달라질 수 있다는 뜻으로 쓰이곤 하거든요. 다만 이번에 잡고 가는 기준은, 검증된 정보에서 제공되는 전형적인 값이 “보통 13시간”이라는 점이에요.

실제 변환 감각은 이렇게 잡으면 편해요.

- ET가 기준일 때, 한국(KST)은 보통 ET보다 13시간 빠릅니다.
- 그래서 “ET 오후/저녁”으로 적힌 경기는 한국에서 “다음 날 새벽/아침”에 해당할 때가 많아요.
- 반대로 “ET 오전”으로 적힌 경기는 한국에서 “같은 날 오후/저녁”이 되는 케이스도 흔합니다.

이걸 말로만 하면 헷갈리니까, 바로 예시로 감 잡아볼게요.

변환 예시로 감각 바로잡기

예를 들어, MLB 일정에 “ET 7:00 PM”이라고 써있다면 한국은 보통 “KST 다음 날 오전 8:00” 쪽으로 이동합니다. 13시간을 더하는 흐름이라고 생각하면 돼요.

또 “ET 1:10 PM” 같은 시간이라면, 한국은 보통 “KST 오후로 넘어간” 시각이 됩니다. 즉 같은 날짜 숫자처럼 보이지만, 실제 한국 시간은 날짜가 바뀌는 경우가 꽤 있습니다.

야구 중계는 “몇 시에 시작하냐”가 전부라서 날짜 전환이 진짜 중요해요. 예를 들어 한국에서 저녁에 보려고 켜는데, 알고 보니 한국 기준으로는 “이미 시작한 뒤”였던 경험이 있으면, 대부분 원인은 시차 계산보다 날짜 [mlb중계](#) 전환을 놓친 데서 나와요. ET로 본 날짜와 KST로 본 날짜가 엇갈릴 수 있으니까요.

여기서 한 가지 실전 팁을 덧붙이면, 일정 확인할 때는 “시간 숫자”만 보지 말고 “오늘 경기인지, 내일 경기인지”를 한 번 더 짚는 습관이 좋아요. 같은 표기가 ET 기준이라든, 한국에서의 해당 날짜는 달라질 수 있습니다.

2026 MLB는 정규시즌 시작이 언제냐도 같이 보면 덜 험해요

MLB는 2026 정규시즌이 2026년 3월 25일(수) 샌프란시스코 자이언츠 vs 뉴욕 양키스 경기로 시작한다고 MLB가 발표했어요. 이때도 시작 시간은 일정 페이지에서 ET 기반으로 확인되는 흐름일 가능성이 큼니다.

즉, “3월 25일 경기”라고 해서 한국에서 3월 25일에 바로 저녁으로 보게 된다고 단정하면 안 돼요. 보통 ET 기준 경기 시간이 한국 시간으로 넘어가면서 날짜가 바뀌는 일이 많거든요. 그래서 첫 주부터는 특히 더, ET에서 KST로 옮기는 연습을 해두는 게 편합니다.



포스트시즌 흐름까지 알면 ‘시청 타이밍’이 더 정확해져요

MLB 정규시즌은 162경기 체제고, 2026 순위 페이지에는 포스트시즌 구조가 안내돼 있어요. 검증된 정보 기준으로 는, 지구 우승팀 상위 2팀이 디비전시리즈로 직행하고 나머지 4팀이 와일드카드 시리즈를 치르는 구조입니다.

이게 왜 “ET와 KST 변환” 글에 같이 나오냐면, 시청 습관이 달라지기 때문이에요. 와일드카드나 디비전시리즈는 일정이 촘촘하게 이어지고, 한국 시간대에서 새벽 경기 비중도 체감상 늘 수 있어요. 그때 ET 시간을 KST로 변환해두면, 며칠 뒤 경기에서도 같은 실수를 반복하지 않게 됩니다.

“정규시즌은 대충 봐도 되지만, 포스트시즌은 놓치면 손해” 같은 감정이 생기거든요. 그 손해를 줄이는 게 시간 변환의 실전 가치입니다.

야구중계사이트 고를 때, ‘시간 변환’ 검증이 먼저예요

사람들이 야구중계사이트를 찾는 이유는 보통 하나예요. “지금 경기 어디서 보지?” “몇 시부터 시작하지?” “중계가 끊기지 않나?” 같은 실시간 문제. 그중에서 가장 먼저 확인할 건 중계 링크 자체가 아니라, 경기 시작 시간이 맞는지예요.

검증된 정보 흐름을 기준으로 말하면, MLB 일정 페이지는 경기 시간과 중계 정보도 함께 제공하는 방향으로 구성돼 있어요. KBO도 일정 페이지에서 날짜별 경기, 시간, TV/RADIO, 구장 정보를 제공하는 식으로 안내됩니다. 즉, 야구중계사이트를 선택하기 전에, 최소한 공식 일정에서 “시작 시간이 ET 기준으로 뭐라고 되어있는지”를 확인하는 게 좋아요.

이때 변환 기준은 단순하되, 체크는 꼼꼼하게 하는 게 좋아요. 같은 “야구중계”라도,

- 공식 일정에는 ET로 적혀 있고
- 국내 중계 안내는 KST로 적히거나, 사이트마다 표기 방식이 다를 수 있어요.

그래서 두 시간을 동시에 맞춰보는 과정이 필요합니다. 이게 귀찮아서 대충 넘어가면, 경기 시작 직전에 방송이 시작되지 않아서 당황하거나, 반대로 너무 일찍 커놔서 집중력이 떨어질 수 있어요.

KBO도 같이 보면 리듬 맞추기 쉬워요

한국 사용자 입장에서 야구중계 검색은 MLB만 보려는 경우도 있지만, 종종 KBO 일정도 같이 확인하려는 의도가 강하다고 해요. 실제로 KBO 공식 일정 페이지는 경기별 시간, 중계 채널, 장소 정보를 제공하는 구조로 안내돼 있고, 순위 확인도 공식적으로 업데이트됩니다.

또 KBO는 2026 정규시즌이 팀당 144경기, 총 720경기로 편성되고 2026년 3월 28일(토) 개막한다고 안내돼 있어요. 개막전은 상위 5개 팀 홈구장에서 열린다고도 되어 있고요. 이런 정보까지 같이 보면, 한국에서 “봄부터 쪽 이어지는 야구 일정” 리듬이 더 또렷해집니다.

그리고 KBO는 한국시간에 더 익숙한 방식으로 일정이 보여서, MLB만 따로 보게 될 때보다 체감 난이도가 내려가요. MLB 중계 준비할 때는 ET로 된 시간 계산을 해야 하지만, KBO는 상대적으로 빠르게 확인되는 경우가 많으니까요.

결국, 야구를 오래 보는 사람일수록 “시간대 전환 스트레스”를 줄이는 쪽으로 습관이 생깁니다. MLB는 ET 변환, KBO는 국내 기준 확인. 둘을 분리해 생각하면 편해요.

실전에서 자주 생기는 오해들

제가 실제로 주변에서 자주 듣던 실수 패턴은 크게 두 가지였어요.

첫째, ET 표기를 봐놓고 “한국에서도 같은 시간”이라고 착각하는 거예요. 예를 들어 밤 10시쯤 시작한다고 생각했는데, 실제로는 한국 기준 새벽이라면, 다음날 출근이나 일정에 영향을 주죠. 이건 단순한 계산 실수인데, 한 번 나면 다음 경기에서도 불신이 생겨요.

둘째, 날짜를 놓치는 겁니다. ET 기준으로는 오늘인데 한국에서는 내일이 되는 경우가 생기고, 그 반대도 있어요. 시간 변환 자체는 13시간이면 끝인데, 날짜를 확인하지 않으면 “오늘 경기인지”가 틀어져요. 그때부터는 야구중계 사이트에서 중계 시간을 다시 찾아보느라 번거로워지고, 선택 피로도도 늘어납니다.

그래서 추천하는 접근은 계산을 머리로만 하지 말고, 확인 루틴을 만드는 거예요. 아래처럼요.

- 일정에서 ET 시작 시간을 먼저 확인하고
- 한국시간으로 옮기기 위해 13시간 시차를 기본으로 더한 다음
- “오늘인지 내일인지” 날짜를 한 번 크게 체크하고
- 그다음에 야구중계사이트나 중계 채널 정보를 확인한다

이 루틴만 잡아두면, 사이트를 여러 개 보면서 흔들리는 시간을 줄일 수 있어요.

확인 루틴을 더 ‘짧게’ 만들 수 있을까?

사람마다 루틴을 길게 가져가기 싫어하잖아요. 저도 그래요. 그래서 “완전 계산” 말고 “감각 확인”을 섞는 편이 도움이 됩니다.

예를 들어 ET가 저녁 시간대로 찍혀 있으면, 한국에서는 보통 새벽 쪽으로 간다고 느끼는 식이죠. 반대로 ET가 오전이면, 한국에서 오후 쪽으로 넘어갈 가능성이 높고요. 물론 정확히 맞추려면 결국 13시간 기준은 필요해요. 하지만 처음 방향을 잡는 데는 감각이 빨라요.

다만, 감각만 믿으면 틀릴 수 있으니 최종 확인은 일정 페이지의 시작 시간을 기준으로 다시 한번 체크하는 게 안전합니다. 특히 포스트시즌이나 경기 간격이 짧을 때는 오차가 누적되거든요.

한국시간으로 준비할 때, 진짜 중요한 건 “시작 직전”이 아니라 “전개 타이밍”

야구는 “시작 직후 1구”가 중요할 때도 있지만, 경기 흐름이 갈리는 건 그보다 조금 뒤인 경우도 많아요. 예를 들어 선발투수의 첫 이닝, 타자들의 초구 대응, 수비 디테일 같은 건 초반 20분 정도의 분위기에서 갈릴 때가 많습니다.



그래서 MLB중계를 볼 때는 시작 시간보다 “내가 화면에 앉아있는 시간”을 기준으로 계획하는 게 좋아요. 한국시간 KST로 변환해서 “몇 시에 시작”을 알아냈다면, 그 시간보다 10분에서 20분 정도 일찍 준비해두면 편해집니다. 이걸 계산과 상관없이 본인 컨디션에 따라 달라지는 영역이라서, 딱 맞는 정답이 있는 건 아니지만, 실전에서 체감 차이는 분명히 있어요.



마무리로, 한 줄 기준을 마음에 박아두기

정리해보면 복잡한 것 같아도 핵심은 단순합니다.

MLB 일정의 시작 시간은 보통 ET로 표기되고, 한국시간 KST는 보통 13시간 차이로 환산합니다. 그래서 ET 시간을 한국시간으로 옮길 때는 “13시간을 더한다”는 감각을 기본으로 잡고, 날짜가 바뀌는지까지 확인하는 흐름으로 가야 해요. 야구중계사이트를 고를 때도, 중계 링크보다 먼저 “내가 실제로 봐야 하는 KST 시작 시간”이 맞는지 확인하면 실수가 크게 줄어듭니다.

원하면, 네가 자주 보는 팀이나 특정 경기 날짜를 말해줘요. 예를 들어 “ET로 몇 시로 뜨는지”만 알려주면, 그걸 KST로 어떻게 옮겨서 한국에서 몇 시에 보는지 같이 맞춰볼게요.