

2월 20일부터 2026 MLB 스프링 트레이닝이 시작됐다는 소식 나오니까, 야구 보시는 분들 마음이 딱 그쪽으로 이동하더라고요. 정규시즌이 “언제 시작하지?”로 끝나는 게 아니라, 스프링 트레이닝부터 이미 리듬이 만들어지니까요. 다만 여기서 사람들이 제일 많이 부딪히는 게 하나 있습니다. 바로 중계 일정 확인할 때 시간대랑 표기 방식이 제각각이라 생기는 혼선이에요.

이번 글에서는 2월 20일 스프링 트레이닝 시작을 기준으로, mlb중계 채널 때 어떤 것부터 확인하면 덜 꼬이는지 정리해볼게요. 검색하다 보면 야구중계사이트도 많고 표기도 다양해서, 그냥 “오늘 방송하네?”만 믿고 들어가면 낭패 보는 경우가 있거든요. 저는 이런 류의 일정은 늘 “공식 표기 대조” 습관을 들이게 돼요. 이유는 간단해요. 방송사는 업데이트 텀이 있을 수 있고, 사이트마다 보여주는 표기 기준이 달라질 때가 있어서요.

2월 20일, 스프링 트레이닝이 ‘시작’이라는 의미

2026 MLB 스프링 트레이닝은 2월 20일부터 시작됐고, 정규시즌 경기 시간과 스프링 트레이닝 일정은 MLB가 공식 발표했어요. 즉, 지금부터는 “훈련 캠프가 열렸다” 정도가 아니라, 실제 경기 운영 스케줄이 있는 시즌 모드로 들어갔다고 보면 됩니다.

이때 체감은 보통 이런 식으로 와요. 정규시즌 같은 전면전 느낌은 아직 덜하지만, 경기 자체는 돌아가니까 “어느 팀이 언제 불지?”가 쌓이기 시작하죠. 그리고 그 흐름이 쌓이면 시청자 입장에서는 결국 하나로 귀결돼요. 중계를 보려면 결국 일정표를 제대로 읽어야 한다는 것.

여기서 중요한 포인트는 하나 더 있어요. 스프링 트레이닝은 정규시즌처럼 고정된 감각으로만 보기 어렵습니다. 같은 시즌 흐름이라도 “경기 시간”과 “중계 편성”이 만나는 지점이 사람마다 달라져요. 그래서 중계를 시작하기 전에, 최소한 오늘 날짜 기준으로 어디를 어떻게 확인할지 기준을 잡아두는 게 좋아요.

정규시즌은 3월 25일, 양키스 vs 자이언츠로 시작

스프링 트레이닝이 시작됐다고 해도, 결국 큰 목표는 정규시즌이죠. MLB는 2026 정규시즌 개막을 3월 25일로 잡았고, 뉴욕 양키스와 샌프란시스코 자이언츠의 단독 개막전으로 시작한다고 발표했어요.

이 정보가 왜 중계 일정 체크에 도움 되냐면, 스프링 트레이닝을 보다가도 “정규시즌 들어가면 시간대가 어떻게 확정되냐”를 미리 대비할 수 있어서예요. 특히 한국 시청자라면 더더욱요. 정규시즌 개막일만 봐도 대략적인 시즌 타임라인이 잡히고, 스프링에서 어떤 날이 비슷하게 반복되는지 감각을 익히기 쉬워집니다.

그리고 MLB는 30개 구단 체제고, 정규시즌은 구단당 162경기 체계라고 해요. 경기 수가 많다 보니, 한 번 일정 확인을 잘못하면 “오늘은 방송이 없나?”가 아니라 “내가 날짜를 틀렸나?” 같은 식으로 스스로를 의심하게 됩니다. 그래서 초반에 확인 루틴을 잡아두는 게 진짜 실용적이에요.

한국과 뉴욕 시차 13시간, 새벽과 오전이 자주 나온다

MLB중계에서 가장 자주 걸리는 건 시차예요. 한국과 뉴욕의 시차는 13시간이고, 서울이 뉴욕보다 빠르다고 정리돼 있어요. 여기서 “빠르다”는 말이 결국 시청 시간으로는 이렇게 돌아옵니다. 뉴욕 시간 기준의 경기라면 한국에서는 보통 새벽이나 오전 시간대로 잡히는 경우가 많아요.

저도 시차 때문에 한 번 망친 적 있어요. 그날은 분명히 “오후 경기”라고 누군가 말해줬는데, 한국 시간으로는 날짜가 넘어가 있더라고요. 결과적으로 경기 시작 전에 알람을 맞추긴 했는데, 제가 보고 있던 날짜가 하루 밀려서 엄청 당황했죠. 이런 상황은 스프링 트레이닝 때도 똑같이 발생합니다.

그래서 방법은 두 가지 중 하나예요. 첫째, 일정표를 볼 때 처음부터 한국 시각 기준으로 바꿔서 확인하는 방식. 둘째, 바꾸지 않더라도 최소한 “내가 보는 날짜가 현지 날짜 기준인지 한국 기준인지”를 구분하는 방식. 둘 다 완벽하

진 않지만, 아무 기준 없이 사이트를 옮겨 다니며 확인하는 것보다는 훨씬 덜 틀어집니다.

야구중계사이트 볼 때, 공식 일정과 '표기 방식'부터 대조하기

여기서부터는 실전 팁이에요. 검증된 정보에서도 나오는 핵심이 있습니다. 야구중계사이트를 보더라도 리그 공식 일정/스코어보드와 MLB 공식 스케줄 페이지가 각각 운영되므로, 중계 시간 표기를 먼저 대조하는 게 안전하다고 되어 있어요.

이 말이 어려워 보일 수 있는데, 실제로는 굉장히 단순해요. 같은 경기라도 사이트마다 표기 기준이 달라질 수 있어요. 예를 들면 "현지 시간"을 그대로 보여주는 곳이 있는가 하면, "한국 시간으로 변환해서" 보여주는 곳도 있죠. 또 어떤 곳은 방송 시작 시간을 기준으로 표기하고, 어떤 곳은 경기 시작 시간을 기준으로 표기하기도 합니다. 그러니 결과적으로 '중계 시작'과 '경기 시작'이 몇십 분 차이로 어긋나는 경우가 생겨요.

그래서 저는 검색 결과로 바로 들어가기보다, 먼저 공식 스케줄 페이지에서 경기 날짜와 시작 시간의 기준을 확인합니다. 그 다음에 야구중계사이트에서 같은 경기의 표기가 한국 시간 기준으로 잘 들어왔는지 한번만 대조해요. 이 한 번이 다음 날부터 피로도를 크게 줄여줍니다.

스프링 트레이닝 일정 체크, 이렇게 접근하면 덜 헛갈려

스프링 트레이닝은 시작이 2월 20일로 확정돼 있고, 일정 자체는 MLB가 공식 발표했어요. 그래서 "언제 경기하냐"는 질문은 기본적으로 공식 쪽으로 가는 게 가장 깔끔합니다. 문제는 우리가 일상에서 찾는 정보가 보통 공식 페이지가 아니라는 점이지요. 그래서 체크 방식을 마음속에 하나 만들어두면 좋아요.

제가 추천하는 흐름은 이런 식입니다. 먼저 "오늘이 현지 기준 날짜로 며칠이냐"를 확인한 뒤, 그 날짜에 대응하는 MLB 스케줄을 확인합니다. 그 다음에 시청하려는 야구중계사이트에서 표기된 시간이 한국 시간 기준인지, 아니면 현지 시간 그대로인지 확인해요. 결국 핵심은 "같은 경기인데 기준만 다르게 보고 있지 않은가"를 잡는 겁니다.

여기서 하나만 더. 스프링 트레이닝을 볼 때 사람들은 자기도 모르게 정규시즌처럼 생각하려고 해요. 그런데 시차, 중계 편성, 그리고 경기 운영 방식이 정규시즌과 똑같이 고정된다고 단정하기는 어렵습니다. 그래서 "지난번이랑 똑같은 거야"라는 기대는 조금 내려놓는 게 마음 편해요.

(짧은 체크리스트) 오늘 중계 확인할 때 필요한 것

아래는 제가 중계 보려는 날마다 습관처럼 확인하는 항목이에요. 리스트로 딱 끊어서 적어둘게요.

1. 오늘 날짜를 한국 기준으로 보는지 확인하기
2. Mlb중계에서 표시한 시간이 현지 시간인지 한국 시간인지 확인하기
3. MLB 공식 스케줄에서 해당 경기의 시작 시간을 먼저 확인하기
4. 같은 경기 제목이나 팀 매칭이 정확히 같은지 대조하기

이 네 가지를 해두면, "왜 방송이 안 나오지?" 같은 상황을 확 줄일 수 있어요.

KBO도 같이 보면, 경기 운영 감각이 빨리 잡힌다

이번 글은 MLB 쪽이 메인이지만, KBO 일정이 함께 보이면 중계 보는 리듬을 잡는 데 도움이 되더라고요. KBO는 2026년 정규시즌이 팀당 144경기, 총 720경기로 편성되고, 2026년 3월 28일 토요일에 개막한다고 발표했어요. 개막전은 잠실, 대전, 문학, 대구, 창원 5개 구장에서 열립니다.

또 KBO는 2026년 올스타전을 7월 11일 토요일에 개최한다고 공지했고, 폭염 대응 관련해서 경기 운영 조정도 안내했어요. 이런 공지는 야구중계 안내 글에서도 "일정 확인 시 최신 공지를 함께 보는 게 중요하다"는 식으로 강조

돼요.

물론 MLB는 MLB대로 운영 기준이 있겠지만, 최소한 “야구 시즌은 일정표만 보면 끝이 아니라, 운영 조정 공지도 같이 봐야 한다”는 감각은 공유됩니다. 그래서 MLB 스프링 트레이닝도 볼 때, 일정 자체는 공식 발표를 기본으로 하고, 방송 서비스나 중계 안내에서 표기가 어떻게 붙는지 한 번 더 확인하는 습관이 생깁니다. 결국 시청 경험을 편하게 만드는 건 이런 작은 확인이더라고요.

시간대 변환은 ‘대충’이 아니라 ‘기준’으로 하기

시간 변환은 다들 대충 감으로 하려고 들거든요. 하지만 시차 13시간은 특히 “하루가 넘어가냐” 같은 문제가 생겨요. 여기서는 확률 게임을 줄여야 합니다.

시차 이야기에서 중요한 건 “한국이 뉴욕보다 빠르다”는 방향이에요. 그러면 한국 기준으로 경기 시간이 당겨져 보이거나, 경우에 따라 날짜가 섞일 수 있죠. 그래서 저는 변환을 할 때도 단순히 숫자만 더하거나 빼기보다, “이 경기의 현지 날짜가 한국에서 어떻게 보이는지”를 먼저 확인합니다.

다만 모든 사용자가 같은 방식으로 계산할 필요는 없어요. 아래처럼 기준만 잡아도 충분히 안정적입니다.

1. 현지(미국) 날짜 기준으로 스케줄을 본다
2. 한국 시간에서 날짜가 바뀌는지 확인한다
3. 야구중계사이트에서 한국 날짜로 다시 찍혔는지 확인한다

이렇게만 해도 “분명 어제 봤는데 [야구중계사이트](#) 오늘이었네?” 같은 착오가 덜 나요.

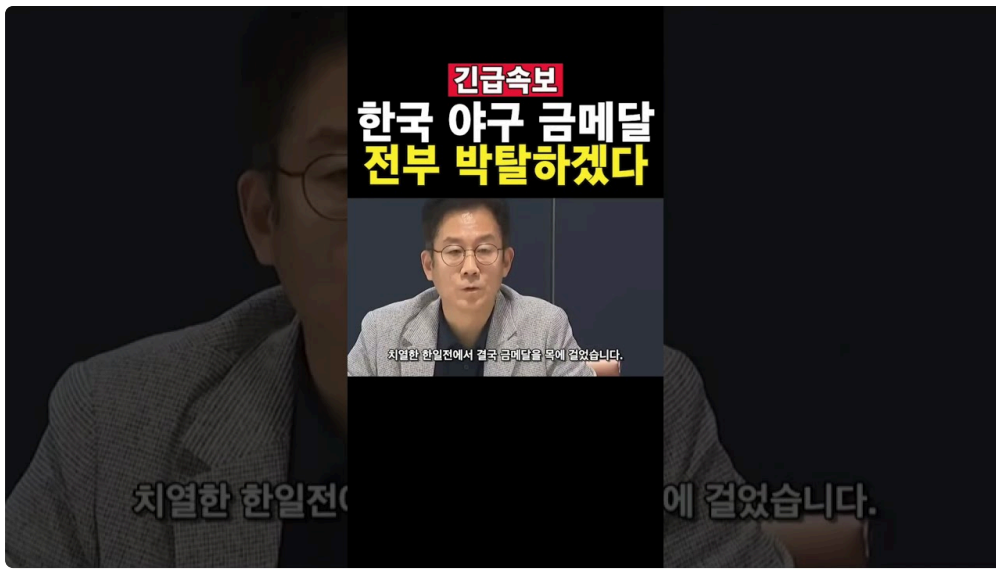
중계 일정은 ‘한 번에 끝내기’가 아니라 ‘검증 반복’이 편하다

스프링 트레이닝부터 정규시즌 개막까지는 시간이 꽤 길어 보이지만, 실제로는 경기 수가 쌓이면 생각보다 빨리 지나가요. 그래서 일정 확인을 매일 새로 하기보다, 중요한 날에 집중하는 게 현실적입니다. 예를 들면 정규시즌 개막일인 3월 25일처럼, 시즌 전체의 기준점이 되는 날은 특히 더요. MLB는 그날이 3월 25일이고, 양키스와 자이언츠 단독 개막전이라고 정리돼 있으니까요.

반대로 스프링은 일정이 돌아가도, 내가 꼭 챙기고 싶은 팀이나 경기 스타일이 맞는 날만 골라보는 게 편한 경우가 많아요. 이걸 사람마다 달라서 제가 정답을 못 박을 수는 없지만, 최소한 “일정을 확인하는 루틴”은 정해두는 게 좋습니다. 공식 스케줄 확인, 야구중계사이트 표기 대조, 그리고 한국 시간 날짜 확인. 이 세 가지는 결국 같은 경기에서 기준을 맞춰주는 절차라서 피곤할 틈이 줄어요.

결국 핵심은 ‘mlb중계는 일정 싸움’이다

2월 20일 스프링 트레이닝 시작, 3월 25일 정규시즌 개막과 양키스 vs 자이언츠, 그리고 시차 13시간. 이 세 가지가 한 번에 묶이면 중계 일정에서 제일 중요한 그림이 나옵니다. 스프링 트레이닝은 시작했고, 정규시즌은 곧 다가오고, 한국에서 보려면 새벽이나 오전 시간이 잦을 수 있다는 것.



그래서 야구중계사이트를 쓰든, 다른 방식으로 보든, 마지막에 잡아야 하는 건 “내가 보는 시간이 같은 경기의 올바른 시작 시점인가”예요. MLB는 공식 스케줄 페이지로 정리돼 있고, 중계 시간 표기도 그 기준과 비교할 수 있어요. 이 과정을 한 번만 해두면, 이후에는 검색할 때마다 불안해하는 시간이 줄어듭니다.

지금 당장은 스프링 트레이닝이 시작된 첫 구간이니까, 저는 오늘부터라도 딱 한 번만 제대로 맞춰보는 걸 추천하고 싶어요. Mlb중계는 재미가 빠르게 쌓이는 스포츠라서요. 일정만 편해지면, 보는 재미는 더 빨리 들어옵니다.

원하면 다음에는 “한국 기준으로 날씨가 섞이는 상황을 실제로 어떻게 구분하면 좋은지”를 예시 방식으로 더 풀어줄까요?