

2026년 MLB 시즌 일정은 한마디로 “길게, 넓게” 느낌이 강해요. 30개 구단 체제라는 큰 틀 위에, 정규시즌이 구단당 162경기라서요. 한 팀이 한 시즌에 치르는 경기가 많다 보니, 중계도 그냥 “언제든지”가 아니라, 실제로는 하루 단위로 선택을 잘해야 재밌게 따라가더라고요. 특히 한국에서 mlb중계 보려면 시차(한국이 뉴욕보다 13시간 빠름) 때문에 더 그래요. 같은 경기라도 내가 어떤 컨디션과 스케줄로 볼지부터 정해둬야 하거든요.

이번 글에서는 2026 MLB 정규시즌 일정의 큰 그림을 잡고, 실제로 야구중계사이트에서 뭘 먼저 확인하면 좋은지까지, 중계 보면서 부딪히는 지점 위주로 풀어볼게요.

2026 MLB가 시작되는 시점, “3월 25일”이 주는 리듬

2026 MLB 정규시즌 개막은 3월 25일로 잡혀 있어요. 그리고 개막전은 뉴욕 양키스와 샌프란시스코 자이언츠가 단독 개막전으로 시작합니다. “개막 주말에 어떤 팀이 뜨냐”는 건 팬 입장에서 감정 에너지랑 연결돼서, 사실 일정만큼 중요한 정보예요.

개막이 3월 25일이면, 한국 기준으로 새벽이나 오전 시청이 섞일 가능성이 커요. 시차가 13시간이라서, 뉴욕에서 밤 경기면 서울은 그 다음 날 아침이 되는 식으로 굴러가거든요. 그래서 저는 보통 시즌 초반에는 마음만 앞세우지 말고, “내가 버틸 수 있는 시간대”를 먼저 정해두는 편이에요. 한두 경기를 억지로 끌고 가면 다음 주에 스킵이 늘어나서, 시즌 흐름을 놓치더라고요.

여기서 중요한 건, mlb중계는 “중계 방송 시작 시간”과 “경기 시작 시간”이 체감상 다르게 느껴질 때가 있다는 점이에요. 야구는 워밍업, 선발 투수 준비, 타격 연습 같은 것들이 누적되면서 경기 초반 리듬이 잡히기까지 시간이 걸리잖아요. 그래서 일정만 달력에 찍고 끝내면 아쉽고, 실제로는 경기 시간대가 내 일상에 어떤 영향이 있는지까지 같이 봐야 편해요.

30개 구단 체제: 일정이 “한 번에 몰리지 않게” 설계된 느낌

MLB는 30개 구단 체제예요. 그리고 정규시즌은 구단당 162경기 체계죠. 여기서 “30개 구단이면 경기 수가 엄청 많겠다” 정도의 감상은 당연한데, 실제로 중계를 따라가다 보면 더 현실적인 포인트가 생겨요.

첫째, 선택지가 늘어나니까 같은 팀만 계속 보면 오히려 감이 둔해질 때가 있어요. 반대로 여러 팀 경기를 섞어서 보면, 투수 운용이나 타순 변화 같은 디테일이 더 빨리 눈에 들어오고요. 저는 이게 중계 보는 재미랑 연결된다고 느껴요. 단순히 “좋은 경기”만 찾는 게 아니라, 시즌 흐름에서 팀들이 어떤 국면을 반복하는지 보게 되거든요.

둘째, 162경기 체계라서 시즌 후반으로 갈수록 “중계 우선순위”가 바뀌어요. 초반에는 선발 투수 매치업이나 개막 분위기에 집중했다면, 어느 순간부터는 불펜 데이, 이동 일정, 휴식 간격 같은 게 더 중요한 문제로 톱 튀어나오더라고요. 물론 이건 방송에서 매번 전부 다 풀어주진 않지만, 일정의 밀도가 쌓이면 그런 변수들이 결국 경기 내용에 반영되기 마련이에요.

셋째, 한국에서 보는 입장에서는 “좋은 경기를 놓치지 않기”보다 “내 시간 안에서 시즌을 꾸준히 가져가기”가 더 중요해져요. 162경기라면 누적 피로도도 있고요. 그래서 야구중계사이트를 보더라도, 단순히 경기 목록만 보지 말고 “내가 볼 수 있는 시간대에 실제로 어떤 경기가 걸리는지”를 같이 확인하는 게 실전이에요.

스프링 트레이닝: 2월 20일 시작, 시즌 감각을 미리 맞추는 구간

2026년 스프링 트레이닝은 2월 20일 시작돼요. 그리고 정규시즌 경기 시간과 스프링 트레이닝 일정, 스프링 브레이크아웃 게임 같은 건 MLB가 공식 발표한 걸 기반으로 움직입니다.

솔직히 말하면, 정규시즌 개막 직전까지만 기다리는 사람도 있는데 저는 그 방식이 늘 아쉽더라고요. 이유는 간단해요. 한국에서 mlb중계를 보려면 일정이 내 생활에 들어오는 방식부터 계산해야 하잖아요. 스프링 트레이닝 구간

에 한두 번 “이 시간대에 중계를 켜면 내가 실제로 버티는지”를 테스트해두면, 정규시즌 때 선택이 훨씬 빨라져요.

그리고 스프링 트레이닝은 정규시즌이랑 결이 같지는 않지만, 시즌 리듬을 몸에 익히는 데는 꽤 도움이 돼요. 예를 들면, 개막 전에는 선발 로테이션이나 불펜 사용 패턴이 완전히 고정돼 있지 않을 수 있고, 팀마다 실험도 하잖아요. 그럼에도 경기들이 이어지는 구조 자체는 비슷하게 흘러요. 그러다 보니 “내가 언제 집중해서 보면 되는지” 같은 걸 잡는 데는 충분히 쓸모가 있죠.

한국 시청자의 핵심 변수, 시차와 시간대 감각

한국과 뉴욕의 시차는 13시간이고, 서울이 뉴욕보다 빠르다고 정리돼 있어요. 이 정보 하나만으로도 시청 전략이 생깁니다. 같은 경기라도 내가 어떤 시간대에 보게 되느냐가 중요해지니까요.

보면서 느끼는 건, 초반에는 누구나 “가능하면 생중계로” 욕심이 생긴다는 거예요. 그런데 시간이 지나면 결국 현실이 이기더라고요. 그래서 저는 시간을 두 층으로 나눠서 생각해요. 첫째는 “오늘은 여기까지, 대신 다음 경기나 중요한 경기로 연결하자”는 휴식형. 둘째는 “이번 경기는 무조건 본다”는 집중형. 162경기 체계라서, 한 번 마음먹고 끝까지 가는 것보다, 계속 조절하면서 시즌 전체를 길게 가져가는 쪽이 더 낫더라고요.

야구중계사이트를 이용할 때도 이 감각이 도움이 됩니다. 목록만 보고 클릭하면 결국 컨디션 관리가 깨져요. 반대로 시간대 기준으로 스케줄을 훑어보면, “내일 아침에 이미 걸려 있는 경기” 같은 걸 미리 아는 느낌이 들어서 선택이 편해져요.

야구중계사이트에서 일정 확인할 때, 제일 먼저 보는 순서

여기서 중요한 건, 공식 일정이 따로 있고 중계 안내는 그걸 기반으로 제공되는 경우가 많다는 점이에요. KBO의 경우도 공식 일정과 스코어보드를 별도로 운영하고 있고, MLB 역시 공식 스케줄 페이지가 있어요. 결국 야구중계사이트에서 뭘 보든 “최종 출발점이 뭐냐”를 먼저 잡아두는 게 안전해요.

제가 추천하는 건 거창한 게 아니라, 딱 기본 순서를 만드는 거예요. 아래는 제가 실제로 스케줄 볼 때 습관처럼 쓰는 방식이에요.

1. 먼저 MLB가 공개한 공식 스케줄에서 경기 날짜와 시간을 확인하기
2. 그 다음에 내가 볼 수 있는 시간대(한국 기준 새벽, 오전 포함)를 기준으로 걸러보기
3. 중계 안내 화면에서 표시된 시간과 실제 경기 시간 표기를 한 번 더 대조하기
4. 스프링 트레이닝 기간이면 일정 묶음(스프링 브레이크아웃 같은 구성) 자체가 어떻게 잡혔는지 확인하기
5. 중요한 경기라고 생각되면 시차 때문에 “내가 언제부터 준비해야 하는지” 역산하기

이 순서가 있으면, 중계 화면을 볼 때도 덜 흔들려요. 특히 시차가 있는 리그는 “오늘 경기냐, 내일 경기냐” 같은 오해가 생길 수 있는데, 처음에 한 번만 공식 기준으로 박아두면 반복 오류가 줄더라고요.

KBO가 같이 보일 때 생기는 차이, 그리고 시청 습관

KBO도 2026 일정이 공개됐고, 정규시즌은 팀당 144경기, 총 720경기로 편성되며 2026년 3월 28일 토요일에 개막한다고 발표됐어요. 2026년 올스타전은 7월 11일에 열립니다. 이런 정보가 있으면 한국 야구 팬들이 자연스럽게 “KBO 시즌 운영 감각”을 MLB로 가져오기도 해요.

다만 여기에는 차이가 있어요. KBO는 경기 운영 조정이나 클리닝타임 확대 같은 폭염 대응 관련 공지도 따로 나오는 편이고, 시즌 중에는 경기 개시 시간 변경 같은 공지도 별도로 올라오죠. 반면 MLB는 2026 정규시즌 개막 날짜와 시즌 경기 시간 등은 공식 발표로 정리돼 있고, 스프링 트레이닝도 2월 20일로 시작하는 식으로 큰 틀이 먼저 잡혀 있어요.



그래서 저는 “KBO에서 익힌 습관”을 그대로 MLB에 적용하진 않아요. KBO는 운영 공지 변수가 들어오니까 일정 보는 눈도 달라져야 하고, MLB는 시차 변수가 훨씬 더 크게 체감되거든요. 야구중계를 오래 보다 보면 결국 내가 어디에 시간을 많이 쓰는지 보이는데, 한국 팬은 MLB에서 시차를 먼저 잡고 들어가야 덜 흔들립니다.

2026 일정의 큰 그림을 한 장의 감각으로 바꾸기

정리하면, 2026 MLB는 개막이 3월 25일이고, 뉴욕 양키스 vs 샌프란시스코 자이언츠가 단독 개막전으로 시작해요. 스프링 트레이닝은 2월 20일부터 시작하고, 정규시즌은 30개 구단이 각자 162경기 체제로 돌아갑니다. 한국은 뉴욕보다 13시간 빠르니까, 경기 시간대는 거의 필연적으로 새벽이나 오전이 섞여 들어와요.

여기서 중요한 건 “경기를 몇 개 보냐”가 아니라 “시즌 전체를 어떤 속도로 따라갈 거냐”예요. 162경기 체계는 정보가 너무 많아지는 구조라서, 모든 걸 다 먹으려는 순간 중계 피로가 커집니다. 그래서 저는 다음처럼 생각해요. 이번 주는 개막 라인업 느낌을 보고, 다음 주부터는 내가 편한 시간대에서 팀 몇 개를 고정으로 가져가고, 결정적인 경기에서 집중하는 방식으로.

이렇게 하면 mlb중계가 단순히 재생 가능한 영상이 아니라, 실제로 시즌을 읽는 도구가 돼요. 경기 내용, 팀 흐름, 그리고 내가 어느 시점에 어떤 경기를 선택했는지가 같이 쌓이거든요. 시간이 지날수록 그게 오히려 재미를 키워줍니다.

끝까지 꾸준히 보려면, 스스로에게 질문을 하나만 해보자

야구를 오래 보다 보면, “좋은 경기를 찾는 능력”만큼이나 “내가 그 경기를 볼 수 있는 컨디션을 만드는 능력”이 중요해요. 특히 한국에서 MLB는 시차 때문에 그 차이가 더 크게 느껴집니다.

그래서 마지막으로, 단 하나만 스스로에게 물어보면 좋겠어요. “이번 시즌 나는 생중계로 몇 경기, 그리고 다시보기로 몇 경기로 버틸 생각인가?” 이 질문에 답이 있으면, 야구중계사이트에서 클릭하는 행동이 정리됩니다. 아무리 경기 목록이 많아도, 결국 내가 선택하는 [야구중계 사이트 추천](#) 기준이 있어야 30개 구단 체제의 넓이가 내 일정에 부담이 아니라 재미가 돼요.

2026년 MLB는 개막부터 양키스와 자이언츠로 분위기를 열고, 3월 말부터 본격적으로 굴러가요. 2월 20일 스프링 트레이닝으로 감각을 맞추고, 13시간 시차를 현실로 받아들이면, 일정은 훨씬 덜 복잡하게 느껴질 겁니다. 중계는 결국 반복되는 선택의 연속이니까요.