

야구 시즌이 본격적으로 “시작”이라고 느껴지는 순간이 있잖아요. 저는 그게 보통 개막주예요. 특히 MLB는 스프링 트레이닝이 길게 깔리다가 정규시즌으로 딱 전환되는 느낌이 강해서, 개막일 하나만 딱 챙겨두면 그 뒤 일정 추적이 훨씬 쉬워지더라고요.

이번 글은 딱 하나에 집중할게요. 2026 MLB 정규시즌 개막일이 언제인지, 어떤 구조로 굴러가는지, 그리고 한국에서 mlb중계 보려는 분들이 일정 챙길 때 어디에 주의해야 하는지 정리해볼게요. 야구중계사이트를 보더라도 “기본 골격”이 잡혀 있으면 실수가 확 줄거든요.

2026 MLB 정규시즌 개막일, 3월 25일

2026년 MLB 정규시즌 개막은 **3월 25일**로 잡혔습니다. 그리고 개막전은 **뉴욕 양키스와 샌프란시스코 자이언츠의 단독 개막전**으로 시작해요. 이게 중요한 이유는, MLB는 보통 개막 주차에 여러 팀이 흩어져 경기하는 구도도 흔한데, 이번 해는 첫날 자체가 “단독으로 확실하게” 스타트를 끊는 형태라서 관심이 더 집중되기 쉽거든요.

정리하면 이렇게 한 문장으로 끝나요.

2026 MLB는 3월 25일, 양키스-자이언츠로 정규시즌을 연다.

이제 남은 건 “그다음부터는 어떻게 굴러가냐”예요.

30개 구단 체제, 정규시즌은 구단당 162경기

MLB는 **30개 구단** 체제입니다. 정규시즌은 **구단당 162경기** 체계로 진행돼요. 여기서 실전 감각이 생기는데요, 162경기라는 숫자는 단순히 길다는 의미만이 아니라 “중계 보는 방식”에도 영향을 줍니다.

예를 들어, 한국에서 야구중계는 보통 원하는 팀 경기만 꾸준히 찾아보게 되잖아요. 그런데 시즌이 길어질수록 “어제 본 경기의 연장선”처럼 이어지는 흐름보다, 경기 밀도가 바뀌거나 선발 로테이션, 휴식일 같은 운영 리듬 때문에 보는 재미가 달라지곤 해요. 162경기 체계라는 건 결국 그런 리듬이 시즌 전체에서 반복되면서 쌓인다는 뜻에 가깝습니다.

그리고 개막전 이후에는, 결국 남는 질문이 이거예요. “내가 보고 싶은 팀은 개막일부터 바로 어떤 구도냐.” 이 부분은 여기서 구체적인 경기 일정까지 단정할 수 없어서(검증된 정보 범위를 넘지 않기 위해) 대신 한 가지 원칙만 드릴게요.

스케줄은 **mlb중계 안내 글이나 중계 서비스 화면만 믿기보다, 공식 스케줄을 기준으로 한 번은 확인하는 습관**이 제일 깔끔합니다. MLB는 공식 스케줄 페이지를 별도로 운영하고 있고, 그게 기준점이 되거든요.

스프링 트레이닝은 2월 20일 시작

정규시즌이 3월 25일이면, 그 전에 몸 풀기는 스프링 트레이닝에서 이미 진행되고 있어요. **2026 스프링 트레이닝은 2월 20일 시작**으로 공식 발표돼 있습니다. 그리고 정규시즌 경기 시간과 스프링 트레이닝 일정은 MLB가 공식 발표한 내용이 있어요.

이 구간이 왜 중요하냐면요, 개막일이 다가올수록 중계에서 다루는 분위기가 달라지기 때문입니다. 스프링 트레이닝 때는 “정규시즌과 동일한 무게감”으로 보기 어려운 경우도 있고, 반대로 선수들이 실제로 어떤 폼인지 감 잡을 기회가 되기도 하죠. 그래서 저는 개막일만 체크하는 사람보다, 스프링 트레이닝 시작일(2월 20일)도 같이 적어두는 편이에요. 나중에 “언제부터 분위기가 정규로 넘어갔지?” 같은 기억 싸움이 확 줄어듭니다.

한국에서 mlb중계 시청할 때 제일 현실적인 변수, 시청

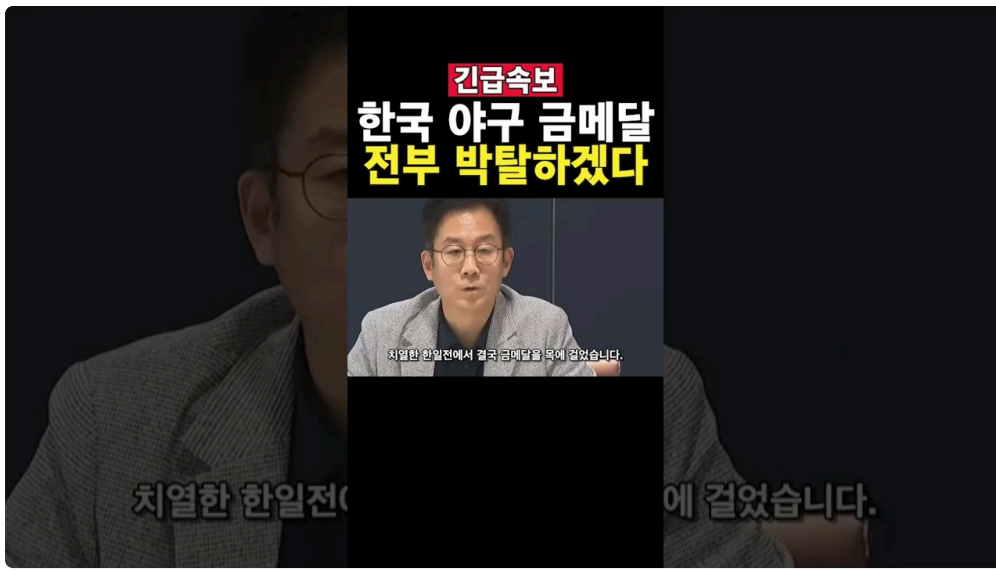
한국과 뉴욕의 시차는 **13시간**입니다. 서울이 뉴욕보다 빠르다는 점도 같이 기억해두면 좋아요. 이 시차가 야구중계에 주는 영향은 하나로 딱 정리돼요.

한국 시간 기준으로 새벽이나 오전 시간대에 중계 시청이 몰릴 가능성이 커진다.



실제로 이런 시차 구조에서는 “경기 시작 시간이 한국에서 언제인지”를 놓치면, 중계 화면 켜놔는데 이미 이닝이 몇 회를 넘어가 있는 상황이 자주 생겨요. 특히 개막주에는 사람들이 기대감으로 일찍 들어오는데, 그 타이밍이 어긋나면 몰입도가 떨어지거든요.





그래서 제 경험 기준으로는, 야구중계사이트에서 방송 시간을 확인하더라도 “한국 시간으로 표기된 시작 시각이 맞는지”를 한 번 더 체크하는 게 좋아요. “이 페이지는 한국 시간으로 표기하나?” 같은 작은 의문이 쌓이면 시즌 끝날 때 피곤해지더라고요.

공식 일정/스코어보드 기준으로 맞추는 게 안전한 이유

야구중계를 보다 보면 이런 상황 겪어보셨을 거예요.

한 곳에서는 오늘 경기라고 뜨는데, 다른 곳에서는 경기 시작이 아니거나 표시가 늦게 갱신돼 있는 느낌.

이건 리그마다 운영 방식이 다르고, 특히 일정/스코어보드가 공식 페이지와 별도로 돌아가서 생기는 경우가 많아요. KBO는 공식 일정/스코어보드 페이지를 운영하고 있고(국내 야구중계에서도 많이들 쓰는 그 구조), MLB도 공식 스케줄 페이지를 별도로 운영합니다. 즉 기준점이 분명하다는 뜻이에요.

MLB중계로 보더라도 저는 최소한 이 원칙을 추천해요.

- 공식 스케줄에서 “개막일과 구단 경기 시작 흐름”을 확인하고
- 야구중계사이트는 “실제 중계 송출”과 “화면 경험” 쪽으로 활용하는 편

이 방식이면, 중간에 표시가 엇갈려도 다시 원래 자리로 돌아오기 쉬워요.

개막일(3월 25일) 전후로 챙기면 좋은 체크 포인트

개막일을 딱 3월 25일로 박아두면 끝이라고 생각할 수 있는데, 실제로는 개막 전후로 확인해두면 좋은 것들이 몇 가지 있어요. 리스트로 [mlb중계](#) 딱 잘라 말하기보다, 저는 일상적으로 이렇게 챙깁니다.

먼저 “개막전이 양키스-자이언츠 단독전”이라는 사실을 기준으로 기대치가 생겨요. 이 경기 하나가 시즌의 분위기를 대표하듯 잡히기 쉬워서, 개막일 밤(한국 시간으로 새벽/오전이 될 확률이 높죠)에는 미리 틀어둘 준비가 되더라고요.

그다음은 스프링 트레이닝이 **2월 20일 시작**이라는 점이에요. 이걸 알고 있으면, 개막 직전의 기사 흐름이나 선수 컨디션 이야기들이 단순한 소문이 아니라 실제로 “정해진 일정” 위에서 굴러간다는 게 느껴집니다. 그러면 중계 볼 때도 덜 흔들려요.

마지막으로는 시차예요. 13시간 차이, 서울이 뉴욕보다 빠름. 이건 게임을 보는 “기술”이라기보단 “생활 리듬” 문제라서, 결국 본인이無理하지 않는 선에서 관전 가능한 시간대를 먼저 잡아두는 게 중요합니다. 야구중계는 오래 보

는 일이니까요. 특히 개막주는 흥분해서 더 오래 보기 쉽잖아요. 그럴수록 다음날 컨디션이 깨지면 시즌 전체 관전 품질이 떨어지더라고요.

야구중계사이트에서 길을 잃지 않는 팁 (짧게)

여기선 진짜 실용만 짚을게요. 말로만 “공식 확인하세요” 하면 누구나 그렇다고 해요. 그런데 막상 실행은 어렵거든요. 그래서 저는 사이트 이용할 때 다음 같은 방식으로 행동을 정합니다.

- 먼저 개막일은 3월 25일, 개막전은 양키스-자이언츠인지 확인한다
- 시차는 13시간, 한국이 더 빠르다는 걸 전제로 한국 시간 표기를 본다
- 가능하면 공식 스케줄과 한 번은 대조해서 “내가 보는 시간표가 맞는지”를 걸러낸다
- 중계 화면에서는 방송 시작 시각과 현재 진행 상황을 동시에 확인한다

이 네 가지 정도만 해도 “오늘 경기 맞아?” 같은 불안이 확 줄어요. 야구중계사이트는 편의성이 장점인데, 편의성 때문에 생기는 착시도 있거든요. 그래서 기준을 잡는 절차가 필요합니다.

마무리 대신, 3월 25일만 기억해도 이미 반은 한 거예요

정리해보면, 2026 MLB 정규시즌 개막일은 **3월 25일**입니다. 그리고 첫날은 **뉴욕 양키스 대 샌프란시스코 자이언츠의 단독 개막전**으로 시작해요. MLB는 **30개 구단**, 정규시즌은 **구단당 162경기** 체계입니다. 스프링 트레이닝은 **2월 20일 시작**으로 공식 발표된 일정 위에서 진행되고요.

한국 기준으로 mlb중계를 보려면 **뉴욕과 13시간 시차**가 핵심 변수입니다. 서울이 뉴욕보다 빠르기 때문에, 시청 시간이 새벽이나 오전으로 몰릴 수 있어요. 이걸 염두에 두고, 공식 스케줄과 방송 표기를 한 번만 맞춰두면 나머지는 훨씬 편해집니다.

3월 25일. 양키스와 자이언츠. 이 두 단어만 달력에 박아두셔도, 시즌 들어가서는 훨씬 덜 헤매게 될 거예요. 그리고 그게 결국 야구중계 보는 시간을 더 즐겁게 만들어주더라고요.