

MLB 2026 정규시즌 규모를 한 문장으로 말하면 이렇게 정리되더라구요. 구단당 162경기, 리그 30개 구단, 그리고 3월 25일에 개막합니다. 이 정도 숫자를 처음 들으면 “어, 그냥 시즌이 길구나”에서 끝나기 쉬운데요, 실제로 중계를 보다 보면 그 162경기가 왜 그렇게 중요한지 몸으로 느끼게 됩니다. 경기 수가 늘어난다는 건 단순히 날짜가 늘어나는 게 아니라, 선수 운용, 팀 전력의 흔들림, 그리고 시청자가 체감하는 “기복의 폭”까지 같이 커지거든요.

이 글에서는 MLB 2026 정규시즌을 “구단당 경기수” 관점으로 풀어보면서, 야구중계나 mlb중계 볼 때 왜 일정 감각이 중요해지는지도 같이 이야기해볼게요. 중계 시간대가 한국 기준 새벽이나 오전으로 잡히는 경우가 많다는 점도 같아요. (한국과 뉴욕은 시차가 13시간이고, 뉴욕 쪽 일정은 서울 시간이 더 이른 쪽으로 밀리기 마련이니까요.)

## 162경기, 숫자가 주는 현실감

MLB 2026 정규시즌은 구단당 162경기로 편성돼 있습니다. 리그는 30개 구단 체제이고요. 여기서 사람들이 자주 놓치는 포인트가 하나 있어요. “경기가 많다”는 말은 감상적인 표현으로 끝나기 쉬운데, 162경기라는 숫자는 시즌이 진행되는 방식 자체를 바꿉니다.

경기 수가 많아지면 팀은 매 시점마다 같은 전력을 유지하기가 어려워져요. 컨디션이 완벽할 수 있는 날이 제한되고, 출장과 휴식이 누적되는 구조가 생기니까요. 그러다 보니 초반에 잘 달리던 팀도 중반에 페이스가 흔들릴 수 있고, 반대로 초반이 답답했던 팀이 뒤로 갈수록 살아나는 그림도 나옵니다. 물론 이건 MLB만의 이야기라기보다는 장기 레이스의 특징인데, MLB는 정규시즌이 162경기라서 그 영향이 더 크게 체감되는 편입니다.

제가 야구중계 챙겨보면서 가장 많이 느끼는 건 “기억”이 달라진다는 점이에요. 짧은 시즌에서는 한 경기의 결과가 분위기를 완전히 바꿔버립니다. 그런데 162경기에서는 그 한 경기의 영향이 시간이 지나면서 희석되기도 하고, 반대로 누적이 쌓여서 어떤 패턴이 더 선명해지기도 해요. 중계를 보다가도 “아까 저 상황에서 팀이 왜 그 선택을 했지?” 같은 감이, 경기들이 더 지나면서 더 명확해지더라구요. 선수들이 아니라 팀의 운영이 보이는 순간이 늘어납니다.

## 개막이 3월 25일이면, 시즌은 언제부터 ‘진짜’ 시작될까

MLB 2026 정규시즌 개막은 3월 25일로 잡혀 있고, 뉴욕 양키스와 샌프란시스코 자이언츠의 단독 개막전으로 시작합니다. 이 소식은 mlb중계를 노리는 사람들이 가장 먼저 체크하는 정보죠. 왜냐면 개막전은 보통 “첫 화면”이거든요. 중계를 틀었을 때 그 팀의 분위기, 선발 로테이션의 느낌, 라인업의 첫 인상 같은 걸 한 번에 잡을 수 있으니까요.

다만 정규시즌이 3월 25일이라고 해서, 준비가 그날에서 끝나는 건 아닙니다. 실제로 MLB 스프링 트레이닝은 2월 20일부터 시작됐다고 공식 발표돼 있어요. 여기서 중요한 건 스프링이 단순한 ‘워밍업’이 아니라, 3월 이후의 운영을 위한 흐름을 만드는 시간이라는 점입니다. 물론 제가 특정 팀의 내부 사정이나 선수 상태 같은 걸 단정할 수는 없지만, 적어도 “시즌 초반도 이미 스프링부터 결정이 시작된다”는 감각은 야구를 보다 보면 자연스럽게 생겨요.

중계 시청 관점에서도 차이가 있습니다. 스프링 때는 “누가 잘하네” 같은 단편이 보이기 쉬운데, 정규시즌이 시작되면 “그게 진짜 경쟁이었나” “운영이 맞물려서 이어지고 있나” 같은 질문으로 넘어가요. 162경기 시즌에서는 이 변화가 더 분명하게 이어집니다. 초반의 인상이 중반으로 갈수록 ‘증거’로 바뀌는 속도가 빠르거든요.

## 162경기 시즌은 시청자 일정도 다르게 만든다

한국에서 mlb중계를 보는 사람 입장에서는 “경기 수”가 곧 “내가 따라갈 수 [mlb중계](#) 있는 시간”이 됩니다. 한국과 뉴욕의 시차가 13시간이라서, 일정에 따라 중계 시청 시간은 새벽이나 오전 쪽이 되는 경우가 많아요. 이건 그냥 불편함으로만 남지 않고, 결국 시청 습관을 바꿉니다.

어떤 방식으로 바뀌냐면요. 모든 경기 전부를 실시간으로 따라가기 어렵다 보니, 결국 시청자는 선택을 하게 됩니다. 예를 들면 같은 팀이라도 상대가 누구냐, 투수 매치업이 어떤 느낌이나, 팀이 지금 연속 경기 중 어디쯤에 있냐 같은 걸 보게 되죠. 그런데 이런 선택을 자주 하게 될수록 “정규시즌이 언제부터 얼마만큼 진행되는지”를 감각적으로 알아야 중계 흐름이 끊기지 않습니다.

162경기는 시즌이 길다는 뜻이기도 하지만, 동시에 “중간중간 끊기는 경기들도 결국 시즌 전체 문맥으로 다시 이어져야 한다”는 압박을 만듭니다. 예를 들어 한 주 동안 중계를 못 봤다면, 다음에 볼 때는 ‘그 경기 한 개’가 아니라 ‘그 사이에 팀이 어떻게 굴러왔는지’까지 머릿속에 복기해야 재밌어지거든요. 이게 은근히 피로한데, 반대로 적용하면 야구가 더 입체적으로 보입니다. 경기수가 많아서 더 복잡해지는 거죠.

제가 예전에 한 시즌을 “꾸준히” 보려고 마음먹었다가, 특정 시점부터는 실시간 감상을 포기하고 하이라이트나 기록 위주로 보던 때가 있었어요. 그때 느낀 게, 162경기 체제에서는 “실시간을 놓치는 방식”이 오히려 공부가 되더라구요. 예전엔 장면을 놓치면 감정이 끊겼는데, 누적 결과를 다시 보면 팀의 결이 보이기 시작했습니다. 결국 시청 방식이 바뀌면서 야구를 보는 눈도 조금 달라졌어요.

## 야구중계사이트를 볼 때, 숫자보다 더 먼저 봐야 하는 것

Mlb중계나 야구중계사이트를 찾다 보면 화면이 친절하게 정리돼 있는 경우도 많잖아요. 그래도 저는 처음부터 “구단당 경기수 162경기” 같은 큰 그림만 믿고 들어가기보다, 실제로 오늘 중계가 언제 잡혀 있는지부터 확인하는 습관을 추천해요. 일정 표기는 리그 공식 스케줄 페이지처럼 가장 기본이 되는 곳이 있고, 야구중계사이트는 그걸 기반으로 보여주는 경우가 많으니까요.

그리고 여기서 한 가지 현실적인 문제. 중계 화면에는 시간 표시가 한국 시간으로 맞춰져 있을 때도 있고, 그렇지 않을 때도 있어요. 시차가 13시간인 리그라서, 표기 방식에 따라 “오늘 야구중계 밤이야?” “아니 이게 내일 새벽이네?” 같은 착각이 생기기 쉽습니다. 특히 개막 초반처럼 관심이 높아진 시기에는 더 그래요. 모두가 개막전 얘기하고 있으니까, 사용자 입장에서는 시간대 계산을 대충 하게 되거든요.

그래서 제가 야구중계사이트를 열 때의 기본 루틴은 단순합니다. 공식 스케줄과 내가 보는 화면의 시간 표기를 최소 1번은 대조해요. 이 과정이 길어 보이는데, 막상 해보면 30초에서 1분 내로 끝나요. 162경기 시즌이면 이 “확인 습관”이 쌓이면서 스트레스가 줄어듭니다. 안 맞는 시간으로 들어갔다가 중계를 놓치는 것만큼 손해가 큰 게 없거든요.

아래는 제가 실제로 써먹는 확인 포인트예요.

- 경기 날짜가 정규시즌 기준인지 (스프링과 섞이지 않는지)
- 시간 표기가 한국 시간인지, 현지 시간인지
- 개막전처럼 특정 경기의 특별 일정이 강조되어 있는지
- 중계를 시청하려는 플랫폼에서 중계 시작 시간과 실제 경기 시작이 동일하게 표기되는지

## 시즌 규모가 커질수록, “초반”의 의미가 달라진다

162경기 시즌에서 초반이 중요하다는 말은 쉽게 나옵니다. 그런데 중요한 건 초반이 “모든 걸 결정한다”는 식으로 작동하진 않는다는 점이에요. 경기 수가 길면 길수록, 팀은 초반의 약점이 드러날 때 조정할 기회가 생깁니다. 반대로 초반에 잘나가던 팀도, 중반으로 가면 상대가 분석하고 패턴을 맞추는 시간을 갖게 되죠.

이걸 중계를 보면서 어떻게 체감하냐면, 같은 팀이라도 2주 전 경기에서 보였던 문제점이 또 나오더라도 “이번에는 어떻게 다르게 대응했는지”를 보게 됩니다. 여기서 단순히 타격 성적만 보는 게 아니라, 투수 운용의 흐름, 경기 초반의 수 싸움, 수비 운영의 안정감 같은 게 더 눈에 들어오더라고요.

제가 야구중계를 볼 때 자주 쓰는 관찰 방식은 “반복되는 장면”이에요. 예를 들어 어떤 팀이 초반에 계속 같은 구종 선택을 보인다면, 특정 상황에서 같은 종류의 리스크를 반복한다면 그건 그냥 우연이 아닐 가능성이 커집니다.

그리고 162경기 체제에서는 이런 반복 패턴이 더 많이 쌓여요. 그래서 중계가 단순한 오락을 넘어서, 데이터와 장면이 맞물리는 공부 느낌으로 바뀌기도 합니다.

## 개막전(양키스 vs 자이언츠) 같은 이벤트가 주는 효과

MLB 2026은 뉴욕 양키스와 샌프란시스코 자이언츠의 단독 개막전으로 시작합니다. 개막전은 보통 리그의 '신호탄' 같은 역할을 해요. 중계를 틀면 경기 자체도 재밌지만, 팀들이 어떤 흐름으로 시즌을 시작하려는지 분위기가 한번에 들어오거든요.

또 개막전은 시청자 입장에서 "시즌 리듬"을 만드는 계기예요. 언제쯤부터 몰입하게 되는지, 어떤 팀을 중심으로 볼지, mlb중계를 어떤 방식으로 가져갈지 같은 선택을 하게 됩니다. 특히 3월 25일이 개막이면, 그 시점까지는 스프링 트레이닝 일정(2월 20일 시작) 같은 준비 과정이 같이 따라와요. 즉 관심이 자연스럽게 올라오는 구간이 생기고, 그때부터 162경기 레이스가 본격적으로 움직이기 시작합니다.

저는 보통 이런 개막 이벤트를 보고 나면, 시즌 중에 "내가 이 팀을 왜 보게 됐는지"가 정리되는 편이에요. 그 후에는 매 경기 결과를 외우려 하기보다, 팀이 같은 문제를 반복하는지, 아니면 시즌이 진행되면서 대응이 달라지는지에 더 집중하게 되더라고요.

## 스프링(2월 20일 시작)이 주는 힌트, 하지만 결론은 정규에서

스프링 트레이닝이 2월 20일부터 시작된다는 건, 최소한 준비가 2개월 가까이 이어질 수 있다는 감각을 줍니다. 다만 스프링은 어디까지나 스프링이에요. 정규시즌처럼 모든 압력이 같은 방식으로 걸리진 않고, 운영도 성격이 달라질 수 있습니다.

그래서 저는 스프링 때 성과에 너무 큰 의미를 고정하지 않으려 합니다. 대신 "무슨 유형의 장면이 반복되냐"에 집중해요. 예를 들면 수비 안정이 보이는지, 특정 상황에서의 선택이 일관적인지 같은 것들요. 이런 힌트들은 정규시즌이 시작된 뒤에 확인하기 편합니다. 3월 25일 이후에는 그 힌트가 실제로 이어지는지, 아니면 그냥 우연이었는지 판단하게 되죠.

162경기라는 긴 시즌에서, 스프링의 신호는 "결론"이라기보다 "검증 시작점"에 가깝다고 생각합니다. 그래서 mlb 중계를 볼 때도, 스프링에서 본 모습이 정규에서 그대로 나오면 기분이 좋고, 반대로 달라지면 또 그게 재밌어요. 결국 야구는 시즌 흐름 속에서 변화를 확인하는 재미가 있으니까요.

## 시청 전략: 전부를 보려 하지 말고, 흐름을 잡기

162경기 체제에서 가장 흔한 실수는 "모든 경기"를 따라가려는 마음이에요. 시차도 있고, 일정도 길고, 사람 체력도 유한하잖아요. 결국 선택을 해야 합니다. 저는 이 선택을 할 때 "내가 잘 보는 방식이 뭔지"부터 정하는 편이에요.



예를 들면 어떤 사람은 투수전 위주로 보면서 승부 흐름을 따라가고, 어떤 사람은 타격 리듬이 좋은 팀을 중심으로 봅니다. 어떤 팀을 보든 핵심은, 정규시즌이 162경기라는 걸 잊지 않는 거예요. 하루 이틀의 결과가 아니라, 시즌 누적 속에서 팀이 어떤 방향으로 가는지가 보여야 오래 재미가 갑니다.

그래서 초반에는 개막전(3월 25일) 같은 큰 이벤트를 잡고, 이후에는 내가 놓친 날의 공백을 “기록으로 복원”하려고 노력해보는 걸 추천합니다. 여기서도 중요한 건, 야구중계사이트에서 시간을 한 번 대조하는 습관이에요. 중계 자체가 실시간으로 맞아야 복원이 쉬워지거든요. 반대로 시간 표기만 틀려도, 그날의 경기 흐름을 놓치고 다음 일정에까지 연쇄로 꼬일 수 있어요.

## mlb중계에서 ‘시즌 규모’가 왜 계속 언급되냐면

구단당 162경기, 30개 구단, 그리고 3월 25일 개막. 이 정보 자체는 숫자에 불과할 수 있어요. 그런데 실제로 시즌을 보면, 이 숫자들이 중계 화면에서 계속 다시 등장합니다. 경기 흐름이 길어지고, 팀의 선택이 누적되고, 시청자는 더 자주 판단해야 합니다. 그 판단이 쌓이면 야구가 더 재밌어지고, 판단이 흔들리면 중계 보는 리듬이 끊기죠.

저는 그래서 162경기라는 말을 단순한 정보로만 남기기보다는, “이 시즌을 어떻게 볼 것인가”의 기준으로 써요. 오늘 경기 하나를 보는 게 아니라, 그 경기가 시즌의 큰 줄기 속 어디쯤에 있는지 감각을 잡는 거죠. 개막전부터 시작하는 2026 시즌은 특히 더 그래요. 2월 20일 스프링으로 관심이 올라오고, 3월 25일 정규가 시작되면서, 그 다음부터는 162경기의 리듬이 계속 이어지니까요.

야구중계, mlb중계는 결국 사람이 선택하는 게임이에요. 내가 어떤 시각을 포기하고, 어떤 순간을 잡을지에 따라 시즌 경험이 달라집니다. 그러니 경기 수를 알면, 단순히 “길다”가 아니라 “내가 어디에 집중해야 재미가 최대가 되는지”까지 같이 보이기 시작해요.

원하면, 다음 글에서는 “한국 시간 기준으로 3월 25일 개막 전후에 시청 루틴을 어떻게 짜면 좋은지”를 더 실전 감각으로 풀어볼게요. 개막 이후 며칠을 어떻게 묶어서 보면 놓치는 게 줄어드는지도 같이요.