

야구를 보다 보면 은근히 제일 피곤한 게 뭐냐면, “오늘 뭐 해?” “경기 시작 몇 시야?” 이걸 찾는 시간이에요. 경기 자체는 재밌는데, 중계 링크 찾고, 시작 시각 확인하고, 혹시 취소면 또 확인하고, 이런 루틴이 쌓이면 주말이나 연휴가 아니라 평일도 금방 털립니다.



그래서 저는 아예 팀별 일정으로 “연속 시청 계획”을 먼저 짜는 편이에요. 특히 MLB중계는 한국 시간으로 새벽이나 오전에 걸리는 경우가 많아서(미국 동부시간 기준 스케줄이라 한국이 13시간 또는 14시간 빠름) 멍청하게 당일 검색으로 가면, 계획이 계속 무너집니다. KBO도 마찬가지예요. 시즌 후반으로 갈수록 경기 시작 시간이 바뀌는 편이라, 중계를 보다가 “어? 오늘 왜 이 시간이지?” 같은 순간이 생겨요.

이 글에서는 KBO와 MLB 공식 일정 구조를 기준으로, 팀별로 연속 시청 흐름을 만드는 방법을 현실적으로 정리해 볼게요. 야구중계, mlb중계, 야구중계사이트 같은 키워드도 자연스럽게 같이 묶어가면서요.

## “연속 시청”이 왜 생각보다 어려운지

연속 시청은 단순히 같은 팀 경기만 죽 보겠다는 얘기처럼 들릴 수 있어요. 그런데 현실은 보통 이렇게 흘러갑니다.

첫째, 일정이 흩어져요. 같은 팀이라도 하루에 경기 하나만 있는 게 아니라, 연속으로 붙는 구간과, 며칠 텅 있는 구간이 섞입니다. 그러다 보니 “오늘 이겼으면 내일도 또 볼까?” 같은 마음이 생기는데, 실제로 내일이 있는 날인지, 한국 시간 기준 몇 시인지가 핵심이죠.

둘째, 한국 시간 변수가 큼니다. 한국은 KST이고, MLB의 미국 동부시간(ET)은 시기에 따라 UTC-5 또는 UTC-4를 써요. 그래서 한국이 13시간 또는 14시간 빠릅니다. 이 차이 때문에 MLB중계는 주로 다음날 오전에서 낮 시간대에 걸려서 시청 타이밍이 더 예민해져요. KBO는 그런 “대륙 간 시차 폭발”이 없지만, 시즌 후반에는 시작 시각 패턴이 바뀌는 변수가 있어요.

셋째, 취소나 순연 같은 변동이 생길 때가 있어요. 그래서 야구중계사이트나 중계 플랫폼만 믿고 가면, 일정 반영이 늦거나 다를 때 헛발질할 수 있어요. 반대로 공식 일정 페이지를 먼저 보면, 경기 시작 시각과 변동까지 같이 확인할 수 있어서 계획이 덜 깨집니다.

정리하면, 연속 시청은 “경기만 재밌으면 된다”가 아니라 “일정 관리가 재밌어야 한다”에 가까워요. 조금 과장해서 말하면, 일정만 잘 짜도 경기 집중도가 올라갑니다.

## 먼저 기준을 잡자: KBO 일정은 어떻게 흐르는가

KBO는 2026 정규시즌이 3월 28일에 시작해요. 정규시즌 팀당 144경기, 총 720경기 구성이에요. 개막전은 잠실, 대전, 문학, 대구, 창원 다섯 구장에서 열리고요. 이 정도는 시즌 시작 전에 “큰 틀”로 잡아두면 좋아요.

그리고 중요한 포인트 하나가 더 있어요. KBO 공식 일정 잔여 경기 편성 공지 기준으로, 9월 15일 이후에는 평일 18:30, 토요일 17:00, 일요일 및 공휴일 14:00에 시작한다고 나와 있어요. 즉 시즌 후반으로 갈수록 시작 시간이 비교적 규칙적으로 바뀌는 편이라, 이 구간부터는 “연속 시청 시간표”를 아예 고정 루틴으로 만들 수 있습니다.

제가 이걸 처음 제대로 체감한 건, 후반기에 연속으로 챙기려다 보니 평일이 18:30으로 굳어지면서부터였어요. 예전에는 “오늘 몇 시지?”가 머리에 떠다녔는데, 그 구간엔 그냥 하루 계획에 착 붙더라고요. 그러면 경기 전후로 할 일이 뚜렷해져서, 중계 화면 앞에 앉는 타이밍도 덜 흔들립니다.

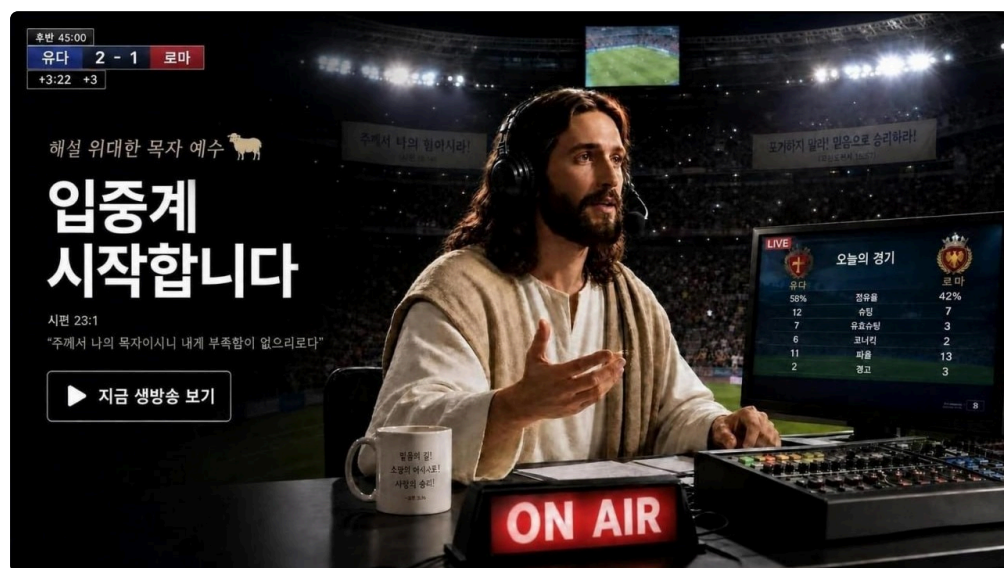
## MLB 일정은 “시차”가 곧 일정 자체다

MLB는 2026 정규시즌이 3월 25일에 샌프란시스코 자이언츠-뉴욕 양키스전으로 시작하고, 3월 26일이 본격적인 Opening Day예요. 시즌 일정과 관람 방법도 공식 배포가 있고요.

그리고 시청 계획에서 제일 중요한 건 시작 시간입니다. Opening Day에는 첫 경기 시작 시간이 4:00 p.m. ET로 공지된 경기, 8:05 p.m. ET 같은 경기들이 포함돼 있다고 나와 있어요. 한국에서는 시차 때문에 주로 다음날 오전에서 낮 시간대로 이어지는 경우가 많습니다.

여기서 “다음날 몇 시”를 매번 계산하는 게 귀찮을 수 있거든요. 그래서 저는 처음에 한 번만 계산해서 대략 감을 잡고, 이후에는 공식 schedule에서 한국 시간대로 재확인하는 방식으로 가요. 정확한 시각은 결국 당일 확인이 가장 안전합니다. 그래도 큰 윤곽은 잡아두면, 새벽에 일어날지 말지 같은 선택이 훨씬 빨라져요.

그리고 한 가지 더. 한국이 ET보다 13시간 또는 14시간 빠르다고 했죠. 이 “13과 14가 바뀔 수 있다”는 점 때문에, 달력 보고 대충 찍었다가 틀어지는 일이 생길 수 있어요. 그래서 계획을 “확정 확정”으로 잡기보다는, “연속 시청 후보를 먼저 모으고 당일 확정”으로 운영하는 편이 안전합니다. MLB중계는 특히 이 방식이 편해요.



## 팀별로 연속 시청 후보를 먼저 모아라

연속 시청 계획은 “한 주 전체”를 무작정 잡는 것보다, 팀별로 먼저 후보를 모으는 게 좋아요. 이유는 간단합니다. 팀이 정해지면 경기 시작 시각과 날짜가 꼭 이어질 수 있고, 그 흐름을 기준으로 내 생활 리듬을 맞출 수 있기 때문이에요.

공식 일정 페이지는 KBO든 MLB든 당일 경기와 팀별 일정 확인이 가능하다는 구조를 가지고 있어요. KBO는 일정/결과 및 순위 페이지에서 경기 시간과 장소, TV/라디오 편성, 결과까지 함께 확인할 수 있고요. MLB도 schedule 페

여기서 당일 경기와 팀별 일정을 볼 수 있게 되어 있습니다. 이런 식으로 “공식 일정 기반”으로 먼저 보되, 야구중계사이트나 플랫폼은 마지막에 확인하는 게 제일 덜 흔들려요.

여기서 중요한 판단 기준이 있어요. 경기 시작 시각이 확정인지, 취소나 순연 같은 변동이 반영돼 있는지. 이걸 공식 일정에서 최신으로 확인하고 들어가야 계획이 깨지지 않습니다. 저는 이 부분에서 특히 “당일 중간에 확인하는 습관”이 효과가 컸어요. 링크는 미리 저장해도, 시간은 공식 페이지로 한번만 더 확인하고 들어가면 실수가 확 줄거든요.

## 시청 패턴을 “연속 구간”으로 나누면 덜 피곤하다

연속 시청은 전부 다 이어서 보는 게 목적이 아니에요. 연속 구간을 만들어서 그 구간에 집중하고, 나머지는 그냥 경기 결과만 따라가는 방식도 충분히 성공이에요.

예를 들어 KBO는 시즌 초반부터 계속 보려면 전반적으로 일정이 촘촘하게 느껴질 수 있어요. 반대로 후반부는 9월 15일 이후 시작 시간이 평일 18:30, 토요일 17:00, 일요일·공휴일 14:00으로 정리된다고 했죠. 이 구간에 “나는 이 시간대면 거의 무조건 볼 수 있다” 같은 개인 기준을 붙이면 연속성이 생깁니다.

MLB는 시차 때문에 “내가 버틸 수 있는 시간대”가 대체로 제한돼요. 그러면 팀별 일정 중에서 그 시간대에 걸리는 경기만 후보로 남기고, 나머지는 다음날 하이라이트나 결과 확인으로 넘기는 식으로 운영하는 게 덜 망가집니다. 특히 새벽에 몰아붙이면 경기 흐름보다 피로가 이기거든요. 저는 이걸 여러 시즌 동안 반복해 보면서 깨달았어요. “야구니까 그냥 보자”가 아니라, “내 컨디션이 야구를 받쳐줘야 오래 간다” 쪽이 맞더라고요.

## 연속 시청 계획, 이렇게 잡아보면 실패가 줄어든다

이제 실제로 어떻게 짜면 좋을지, 제가 쓰는 방식 그대로 “짧은 체크” 중심으로 정리해볼게요. 리스트는 딱 필요한 만큼만 갈게요.

1. 보고 싶은 팀을 먼저 정한다. (KBO는 팀, MLB는 리그 내 팀)
2. 공식 schedule 또는 일정 페이지에서 팀별로 날짜와 경기 시작 시각을 훑는다.
3. 한국 시간으로 시청 가능한 시간대의 “연속 구간”을 찾는다.
4. 경기 당일에 공식 일정에서 변동 반영 여부를 한 번 더 확인한다.
5. 중계 접근은 야구중계사이트보다 “당일 화면에서 확인되는 방식”을 우선한다.

### 야구중계

여기서 포인트는 4번이에요. 연속 시청은 한 번 제대로 깨지면 며칠 내내 멘탈이 흔들립니다. 그래서 공식 일정에서 최신 변동을 확인하는 걸 습관으로 넣어두면, 야구중계사이트에서 뭘 봐도 큰 충격을 덜 받습니다.

## “시간대”를 기준으로 보면 MLB중계가 훨씬 정리된다

MLB는 ET 기준 공지가 나오고, 한국은 그만큼 빠르죠. 한국이 13시간 또는 14시간 빠르다고 이미 정리돼 있어요. 그럼 실전에서는 “대략 다음날 오전~낮 시간대”에 걸리는 경기들이 많다는 걸 전제로, 한 주 단위로 보면 패턴이 보여요.

예를 들어 Opening Day 때 4:00 p.m. ET, 8:05 p.m. ET 같은 시작 시간이 공지된다고 했죠. 이런 형태는 한국에서는 보통 다음날 오전에서 낮 쪽으로 넘어오게 됩니다. 그러면 “나는 오전 경기만 보고, 밤 경기에는 못 붙는다” 같은 개인 규칙을 만들어도 운영이 됩니다.

저는 이렇게 해요. 먼저 공식 일정에서 한국에서의 시간대를 대략 보고, 오전이면 가능한지, 낮이면 무조건 볼 수 있는지 분류합니다. 그 다음에 팀별로 그 시간대에 걸리는 경기들을 이어붙여서 연속 구간을 만듭니다. 이렇게 하

면 MLB중계를 볼지 말지를 “감정”이 아니라 “조건”으로 결정하게 돼요. 덕분에 중간에 유혹이 와도 결정을 덜 흔들립니다.

## KBO는 “시즌 후반 시작 시각 변화”가 핵심 변수다

KBO는 MLB만큼 시차의 공포는 없지만, 후반으로 가면 시간표가 바뀝니다. 9월 15일 이후 평일 18:30, 토요일 17:00, 일요일 및 공휴일 14:00 시작이라는 조건이 걸려 있어요. 이건 연속 시청 계획을 짤 때 사실상 “고정 프레임”이 됩니다.

그래서 저는 KBO는 두 구간으로 나눠서 생각해요. 시즌 초반은 유동적인 시작 시각에 맞춰 계획을 만들고, 9월 15일 이후는 고정 시간대에 맞춰 루틴을 세웁니다. 이렇게 하면 일정 관리 스트레스가 확 줄어요. 특히 주중에는 18:30이면 생활 패턴이 어느 정도 갈아질 가능성이 크니까, 연속으로 2경기, 3경기를 노리는 것도 현실적으로 됩니다.

물론 어떤 팀은 그 기간에 경기 간격이 넓을 수도 있어요. 하지만 적어도 “그 시간대 자체가 내가 아는 시간대”라는 점이 중요합니다. 야구중계는 결국 그 시간대에 맞춰 내 하루를 움직이는 게임이니까요.

## 야구중계사이트는 최종 확인용으로 쓰는 게 마음이 편하다

여기서 야구중계사이트를 무조건 배척하자는 얘기는 아니에요. 다만 역할을 정확히 나누자는 거예요.

공식 일정 페이지는 경기 시작 시각, TV/라디오 편성, 결과 같은 정보가 들어가고, 변동도 반영됩니다. 그래서 연속 시청 계획의 뼈대는 공식 일정에서 잡는 게 안전합니다. 그 다음에 야구중계사이트나 중계 채널에서 실제 시청 접근을 확인하는 방식이면, 정보 불일치로 인한 멘붕이 줄어듭니다.

제가 예전에 “대충 어제 봤던 정보겠지” 하고 넘어갔다가, 당일에 시작 시간이 바뀐 케이스가 있었거든요. 그날은 경기 보기는 했는데, 계획이 뒤틀리면서 다른 일정까지 연쇄로 꼬였어요. 이후로는 공식 일정 한 번 확인을 습관으로 바꿨고, 그 뒤로는 연속 시청이 꽤 안정적으로 돌아갑니다.

## 마지막으로, 연속 시청은 계획표보다 리듬이 먼저다

연속 시청 계획을 잘 만든다고 해도, 사람이 계속 100퍼센트 컨디션으로 버티기는 어렵잖아요. 그래서 저는 “전부 다 연속”이 아니라 “연속 구간을 만들고 나머지는 유연하게” 쪽을 추천해요.

KBO는 후반부에 시작 시각 패턴이 비교적 정리된다고 했고(평일 18:30, 토요일 17:00, 일요일·공휴일 14:00), MLB는 시차 때문에 한국 시간대가 새벽부터 오전, 낮까지 폭이 생기기 쉽습니다. 이 차이를 인정하고, 내 생활 리듬에 맞춰 팀별로 골라서 보는 게 결국 오래 가는 방식이에요.

야구중계는 결국 경기 내용이 핵심이지만, 그 내용을 제대로 즐기려면 준비가 있어야 하더라고요. 팀별 일정으로 연속 시청 흐름을 만들어두면, 경기 중에 집중이 더 잘 됩니다. 그리고 중계 사이트를 열고 닫는 시간이 줄어드니, 결과적으로 하루가 더 깔끔해져요.

원하면, 다음 단계로 내가 보고 싶은 KBO 팀과 MLB 팀을 말해줘요. 그러면 “연속 구간을 어떻게 잡으면 좋을지”를 일정 구조 기준으로 더 구체적으로 같이 정리해볼게요.