Market Talks
교육 센터

외환 · 초급 · 15강 중 6강

거래 세션과 시장 시간

세계 각 지역이 언제 거래하는지, 왜 어떤 시간대는 다른 시간대보다 훨씬 크게 움직이는지, 세션 시간을 내 현지 시각으로 바꾸는 방법

읽는 시간 11분　　퀴즈 8문항, 정답 포함

외환 · 초급 · 15강 중 6강

거래 세션과 시장 시간

한 문장 요약

외환 시장은 월요일부터 금요일까지 하루 24시간 열려 있지만, 하루 종일 똑같이 붐비지는 않습니다. 거래 활동은 시드니와 도쿄에서 런던과 뉴욕으로 넘어가며, 가장 바쁜 시간은 런던과 뉴욕이 함께 열려 있을 때입니다. 세션을 알면 언제 거래할지, 어떤 통화쌍을 지켜볼지, 언제 거래를 피할지 판단하는 데 도움이 됩니다.

세계의 네 세션

1강에서 외환 시장이 해를 따라 움직인다는 것을 보았습니다. 트레이더는 보통 하루 24시간을 네 개의 **세션**(session)으로 나누며, 각 세션은 그 시간에 거래가 가장 많이 일어나는 금융 중심지의 이름을 따릅니다.

- **시드니**는 한 주와 거래일을 엽니다.
- **도쿄**는 싱가포르, 홍콩과 함께 아시아 세션의 중심입니다.
- **런던**은 세계 최대의 외환 중심지로, 전체 거래의 약 38%를 처리합니다.
- **뉴욕**은 두 번째로 큰 중심지이자 미국 달러의 본거지입니다.

세션 시간은 관례이지 공식 개장 시간이 아닙니다. 대체로 오전 8시나 9시부터 오후 5시나 6시까지인 현지 업무 시간을 따르며, 자료에 따라 한 시간씩 다를 수 있습니다. 이 강의 모든 시간은 런던과 뉴욕이 표준시를 쓰는 북반구 겨울 기준의 **UTC**(협정 세계시)입니다.

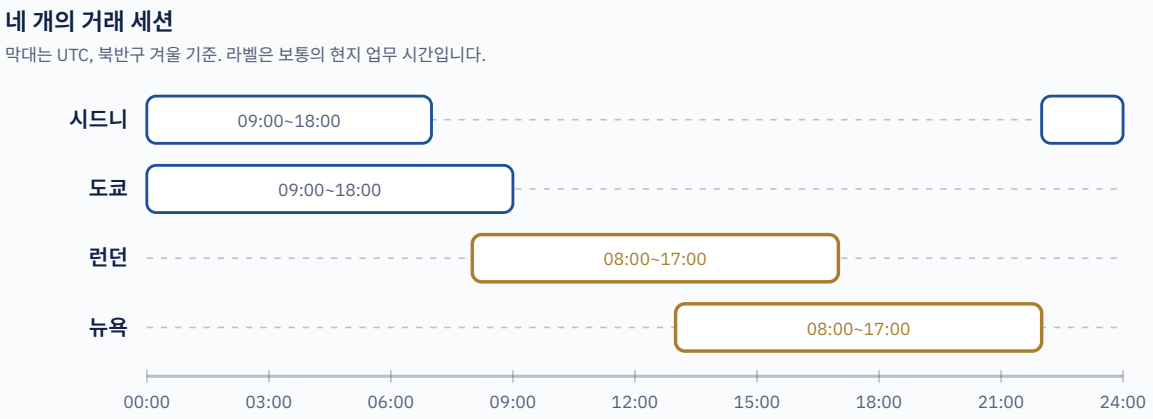


그림 1. 북반구 겨울 UTC 기준 네 세션. 각 세션은 대략 해당 중심지의 업무 시간을 덮으며, 시드니는 UTC 자정 전, 즉 전날에 시작합니다.

세션마다 성격이 다릅니다

- **시드니**(UTC 약 22:00~07:00)는 가장 조용한 세션입니다. 호주 달러와 뉴질랜드 달러가 가장 활발하며, 주말에 뉴스가 있었다면 월요일 아침 가격이 갭을 두고 시작할 수 있습니다.
- **도쿄**(UTC 약 00:00~09:00)에는 활동이 늘어납니다. 일본, 중국, 호주의 경제 지표와 함께 엔과 호주 달러가 주목받습니다. 다른 많은 통화쌍은 아시아 시간대에 비교적 좁은 레인지에서 움직이는 경우가 많습니다.
- **런던**(UTC 약 08:00~17:00)은 가장 바쁜 세션입니다. 유럽의 대형 은행과 펀드가 거래를 시작하고, 유로, 파운드, 스위스 프랑이 들어간 통화쌍이 매우 활발해집니다. 런던 개장 때 아시아 시간대에 형성된 레인지를 벗어나는 경우가 많습니다.
- **뉴욕**(UTC 약 13:00~22:00)에는 미국 경제 지표가 나오고 미국 트레이더들이 반응합니다. 런던이 아직 열려 있는 첫 몇 시간이 하루 중 가장 활발합니다. 런던이 닫힌 뒤에는 보통 거래일이 끝날 때까지 활동이 줄어듭니다.



그림 2. 세션마다 주요 통화와 보통의 활동 수준이 다릅니다. 런던이 가장 바쁘고 시드니가 가장 조용합니다.

가장 바쁜 시간: 런던과 뉴욕이 함께 열릴 때

두 세션이 동시에 열려 있으면 더 많은 은행과 트레이더가 활동하므로 유동성이 깊어지고, 스프레드가 좁아지며, 가격 움직임도 보통 커집니다. 가장 중요한 **겹치는 시간**(overlap)은 겨울 기준 약 **UTC 13:00~17:00**의 런던과 뉴욕 사이입니다.

이 시간대에는 정기적인 일이 두 가지 있습니다.

- **미국 경제 지표.** 고용, 물가 같은 주요 미국 지표는 보통 뉴욕 시간 오전 8시 30분, 겨울 기준 UTC 13:30에 발표됩니다. 이런 지표는 몇 초 만에 달러 통화쌍을 크게 움직일 수 있습니다. 경제 캘린더는 9강에서 다룹니다.
- **런던 픽스.** 런던 시간 오후 4시에 널리 쓰이는 기준 환율인 WM/Reuters 픽스가 5분 동안의 거래를 바탕으로 계산됩니다. 많은 펀드와 기업이 이 환율로 통화를 사고팔기 때문에, 특히 월말에는 UTC 16:00 직전에 가격이 크게 움직일 수 있습니다.

더 작은 겹침도 있습니다. 도쿄와 런던은 UTC 08:00 무렵 잠깐 겹치고, 시드니와 도쿄는 아시아 오전 시간에 겹칩니다.

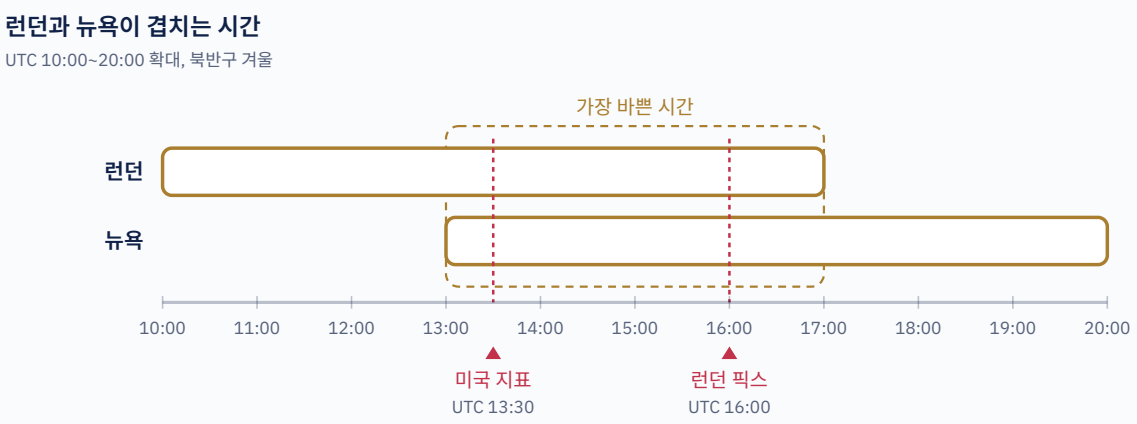


그림 3. 런던과 뉴욕이 함께 열려 있을 때 유동성과 가격 움직임이 가장 큽니다. 미국 지표와 런던 픽스가 모두 이 시간대에 있습니다.

시간대별로 시장이 움직이는 폭

하루 동안 활동이 바뀌기 때문에 가격 움직임의 크기인 **변동성**(volatility)도 바뀝니다. EUR/USD 같은 주요 통화쌍의 전형적인 하루는 대략 이렇습니다. 아시아 시간대에는 움직임이 작고, 런던이 열리면 커지며, 뉴욕이 합류하고 미국 지표가 나올 때 가장 크게 움직이고, 미국 오후 늦게는 거래가 잔잔해집니다.

이 패턴은 실제로 의미가 있습니다.

- 돌파 매매처럼 강한 움직임이 필요한 전략은 보통 런던과 뉴욕 세션에서 가장 잘 맞습니다.
- 레인지 안에서 거래하는 전략은 조용한 시간대에 맞을 수 있지만, 그때는 비용이 더 높은 경우가 많습니다. 유동성이 낮으면 스프레드가 넓어지기 때문입니다(3강).
- 아시아 시간대에 안전했던 손절 거리가 런던이 열리고 움직임이 커지면 너무 가까울 수 있습니다.

통화쌍마다 고유한 리듬이 있습니다. AUD/USD와 USD/JPY는 주로 런던 시간에 살아나는 EUR/GBP보다 아시아 시간대에 상대적으로 더 활발합니다. 한 통화쌍을 몇 주 동안 지켜보면 그 통화쌍이 주로 활발한 시간을 알 수 있습니다.

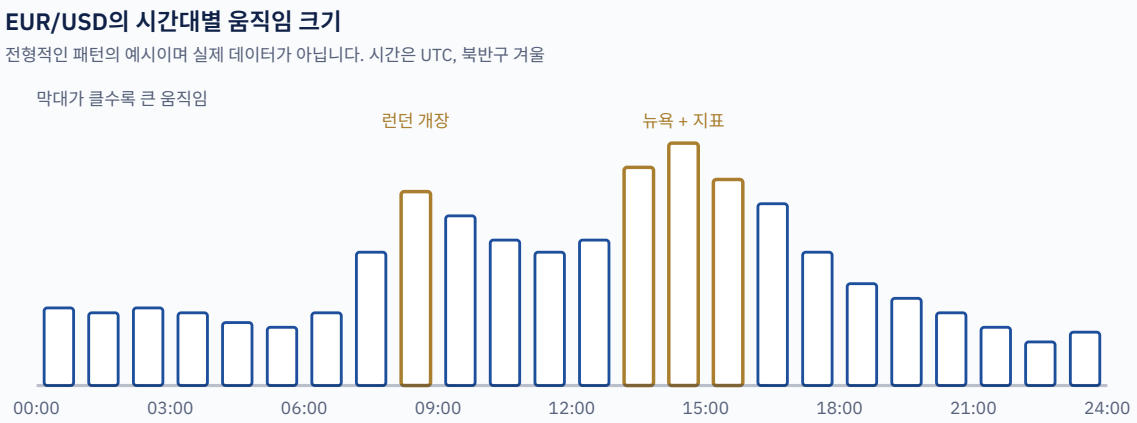


그림 4. 주요 통화쌍의 움직임이 하루 동안 보통 어떻게 바뀌는지 보여 주는 예시로, 런던 개장과 뉴욕 합류 때 정점이 나타납니다.

거래 주간, 주말, 휴일

외환 시장의 한 주는 **일요일 UTC 22:00 무렵**, 즉 시드니의 월요일 아침에 열리고, **금요일 UTC 22:00 무렵**, 즉 뉴욕의 오후 5시에 닫힙니다. 대부분의 플랫폼에서는 주말 동안 아무것도 거래할 수 없습니다.

한 주의 시작과 끝에는 주의가 필요합니다.

- **월요일 개장.** 주말에 중요한 뉴스가 있으면 월요일 첫 가격이 금요일 종가에서 멀리 떨어질 수 있습니다. 이런 가격 점프를 **갭**(gap)이라고 합니다. 갭 안에서는 손절 주문이 보호해 주지 못합니다. 주문은 가능한 첫 가격에 체결되며, 그 가격은 훨씬 나쁠 수 있습니다.
- **금요일 오후.** 많은 트레이더가 주말 전에 포지션을 닫기 때문에 미국 세션의 마지막 몇 시간에는 유동성이 줄어듭니다.
- **휴일.** 크리스마스, 새해 첫날, 미국 공휴일처럼 주요 중심지가 쉬는 날에는 거래가 적고, 스프레드가 넓어지며, 움직임이 불규칙해질 수 있습니다.



그림 5. UTC 기준 거래 주간은 일요일 저녁부터 금요일 저녁까지입니다. 한 주의 시작과 끝, 그리고 주말에는 추가 위험이 있습니다.

시계가 바뀔 때

각국이 **서머타임**(일광 절약 시간)으로 바꾸면 UTC 기준 세션 시간이 한 시간씩 움직이며, 주요 중심지들은 같은 날 바꾸지 않습니다.

- **미국**은 3월 둘째 일요일에 시계를 한 시간 앞당기고 11월 첫째 일요일에 되돌립니다.
- **영국과 유럽연합**은 3월 마지막 일요일과 10월 마지막 일요일에 바꿉니다.
- 남반구에 있는 **시드니**는 반대입니다. 서머타임이 10월 초부터 4월 초까지입니다.
- **일본**은 서머타임을 쓰지 않습니다.

북반구 여름에는 런던이 UTC 약 07:00~16:00, 뉴욕이 약 12:00~21:00에 거래해 겨울보다 한 시간 이릅니다. 3월의 2~3주 동안과 10월 말 무렵 1주 동안은 미국과 유럽이 어긋나서 런던과 뉴욕이 겹치는 시간이 평소보다 한 시간 길거나 짧아집니다. 정해진 시간에 거래한다면 이 기간에는 일정을 다시 확인할 필요가 있습니다.

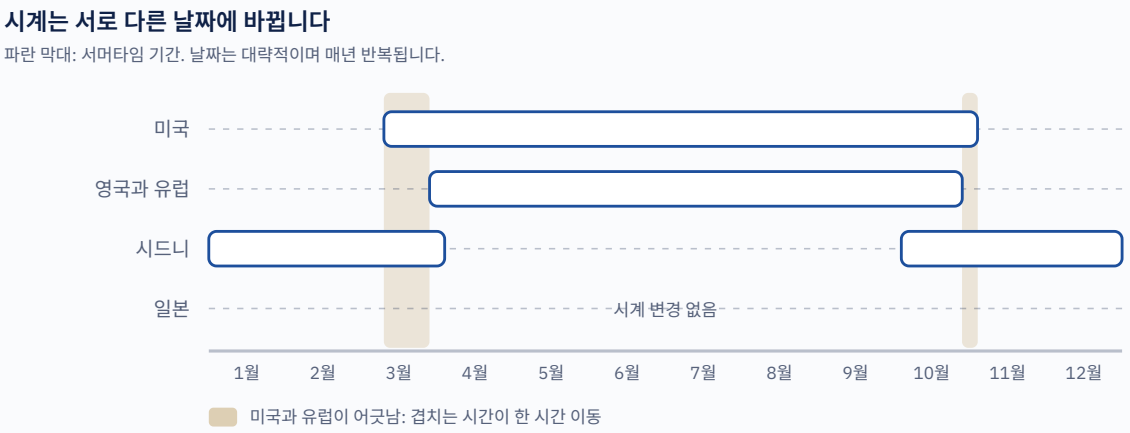


그림 6. 미국, 유럽, 시드니는 서로 다른 날짜에 시계를 바꾸고 일본은 바꾸지 않으므로, UTC 기준 세션 시간이 1년 동안 달라집니다.

세션 시간을 내 시계로 바꾸기

세션은 내가 사는 곳에서 몇 시인지 알 때 비로소 쓸모가 있습니다. 가장 간단한 방법은 몇 가지 핵심 시간을 내 시간대로 적어 두는 것입니다. 다음은 북반구 겨울 거래일의 주요 시점을 여러 도시의 시간으로 나타낸 것입니다.

시점	UTC	런던	뉴욕	두바이	싱가포르
도쿄 세션 시작	00:00	00:00	19:00 (전날)	04:00	08:00
런던 개장	08:00	08:00	03:00	12:00	16:00
주요 미국 지표	13:30	13:30	08:30	17:30	21:30
런던 픽스	16:00	16:00	11:00	20:00	00:00 (다음 날)
일일 마감	22:00	22:00	17:00	02:00 (다음 날)	06:00 (다음 날)

플랫폼은 또 다른 시간을 보여 줄 수도 있습니다. 많은 MetaTrader 브로커는 서버 시계를 겨울에는 UTC+2, 여름에는 UTC+3으로 맞춥니다. 그래야 일봉이 매일 뉴욕 시간 오후 5시에 끝나고, 한 주에 일봉이 정확히 다섯 개가 됩니다. 특정 시간을 기준으로 거래를 계획하기 전에 차트가 어떤 시간대를 쓰는지 확인해야 합니다.

예시: 생활에 맞는 시간 고르기

Alex는 싱가포르에 살며 오후 6시까지 일합니다. 현지 시간 오후 4시인 런던 개장은 볼 수 없지만 저녁에는 시간이 있습니다. 겨울에는 미국 지표가 그의 시간으로 오후 9시 30분에 나오고, 런던과 뉴욕이 겹치는 시간은 오후 9시부터 오전 1시까지입니다. 그는 저녁에 EUR/USD와 금에 집중하고, 일일 마감으로 스프레드가 넓어지는 오전 6시 전 마지막 한 시간에는 거래하지 않기로 합니다.

트레이더에게 왜 중요한가

- **통화쌍마다 활발한 시간이 있습니다.** 주요 통화쌍은 런던과 뉴욕 세션, 특히 두 세션이 겹칠 때 가장 많이 움직이고 비용도 가장 적습니다.
- **예정된 이벤트를 알아 두면 도움이 됩니다.** UTC 13:30의 미국 지표와 UTC 16:00의 런던 픽스(겨울 기준)는 갑작스러운 움직임을 일으킬 수 있습니다. 많은 트레이더는 계획에 있는 것이 아니라면 그 직전 몇 분 동안 새 거래를 열지 않습니다.
- **한 주의 시작과 끝에는 주의가 필요합니다.** 주말 갭은 손절 가격을 건너뛸 수 있고, 금요일 저녁과 휴일에는 유동성이 얇고 스프레드가 넓습니다.
- **금도 같은 리듬을 따릅니다.** XAU/USD는 런던과 뉴욕 세션에 가장 활발하며 미국 지표에 강하게 반응합니다. 비트코인은 주말에도 거래되지만, 평일에는 비트코인의 유동성도 이 세션들을 따릅니다.

핵심 용어

거래 세션	런던 세션처럼, 주요 금융 중심지가 가장 활발한 하루 중의 시간대입니다.
UTC	협정 세계시. 세계 표준 기준 시간으로, 겨울에는 런던 시간과 같습니다.
겹치는 시간(overlap)	두 세션이 동시에 열려 있는 시간으로, 보통 하루 중 가장 활발한 때입니다.
변동성	가격이 얼마나 크고 빠르게 움직이는지를 나타냅니다.
런던 픽스	런던 시간 오후 4시에 5분 동안의 거래를 바탕으로 정해지는 기준 환율로, 많은 펀드와 기업이 사용합니다.
갭	한 가격과 다음 가격 사이에 거래 없이 생기는 점프로, 주로 금요일 종가와 월요일 시가 사이에 나타납니다.
서머타임	여름에 시계를 한 시간 앞당기는 제도로, 나라마다 바꾸는 날짜가 다릅니다.
서버 시간	거래 플랫폼이 차트에 쓰는 시간대로, 흔히 UTC+2 또는 UTC+3입니다.
레인지(range)	일정 기간 중 최고가와 최저가 사이의 거리입니다.
돌파(breakout)	가격이 그동안 거래되던 레인지를 벗어나는 움직임입니다.

핵심 정리

1. 외환 시장의 하루는 시드니, 도쿄, 런던, 뉴욕의 네 세션으로 나뉘며, 각 세션은 그 시간에 활발한 주요 중심지의 이름을 따릅니다.
2. 런던이 가장 바쁜 세션이며, 겨울 기준 UTC 약 13:00~17:00인 런던과 뉴욕이 겹치는 시간이 하루 중 가장 활발합니다.
3. 변동성은 세션을 따릅니다. 아시아 시간대에는 움직임이 작고, 런던 개장과 미국 지표 발표 무렵에는 커집니다.
4. 한 주는 일요일 UTC 22:00 무렵부터 금요일 UTC 22:00 무렵까지이며, 주말 갭, 금요일 저녁, 휴일에는 추가 위험이 있습니다.
5. 서머타임은 나라마다 다른 날짜에 세션 시간을 한 시간씩 옮기므로, 핵심 시간을 내 현지 시각과 플랫폼 시간으로 바꿔 두면 도움이 됩니다.

실력 점검

각 문제에 답을 하나씩 표시하세요. 해설이 포함된 정답은 다음 페이지에 있습니다. markettalks.info에서 온라인으로 퀴즈를 풀고 바로 점수를 확인할 수도 있습니다.

1. 외환 거래에서 가장 큰 비중을 차지하는 세션은 어디인가요?

- A 시드니
- B 도쿄
- C 런던
- D 뉴욕

2. 북반구 겨울에 런던과 뉴욕이 겹치는 시간은 언제인가요?

- A UTC 00:00~04:00
- B UTC 08:00~09:00
- C UTC 13:00~17:00
- D UTC 20:00~22:00

3. 겹치는 시간에 스프레드가 보통 더 좁은 이유는 무엇인가요?

- A 브로커가 오후에 할인을 해 주기 때문
- B 더 많은 은행과 트레이더가 활동해 유동성이 깊기 때문
- C 겹치는 시간에는 가격이 움직이지 않기 때문
- D 중앙은행이 스프레드를 고정하기 때문

4. 주요 미국 경제 지표는 보통 뉴욕 시간 오전 8시 30분에 발표됩니다. 겨울 기준 UTC로는 몇 시인가요?

- A 08:30
- B 12:30
- C 13:30
- D 16:30

5. 런던 픽스란 무엇인가요?

A 런던 은행들이 점심시간에 문을 닫는 시간
B 런던 시간 오후 4시에 5분 동안의 거래로 계산하는 기준 환율
C 파운드를 유로에 고정하는 규칙
D 런던 세션의 시가

6. 월요일 개장 때 손절 주문이 나를 보호하지 못할 수 있는 이유는 무엇인가요?

A 월요일에는 손절 주문이 꺼지기 때문
B 가격이 갭으로 손절 가격을 건너뛰고, 주문이 가능한 첫 가격에 체결되기 때문
C 브로커가 월요일에는 주문을 받지 않기 때문
D 월요일 가격은 언제나 금요일과 같기 때문

7. 북반구 여름에는 UTC 기준 런던과 뉴욕 세션이 어떻게 되나요?

A 한 시간 일찍 시작한다
B 한 시간 늦게 시작한다
C 바뀌지 않는다
D 더 이상 겹치지 않는다

8. Alex는 싱가포르(UTC+8)에 삽니다. 겨울에 UTC 13:30의 미국 지표는 그의 시간으로 몇 시에 나오나요?

A 05:30
B 13:30
C 21:30
D 01:30

정답 및 해설

1 C

런던

BIS에 따르면 런던은 세계 거래의 약 38%를 차지하는 최대 외환 중심지입니다.

2 C

UTC 13:00~17:00

겨울에는 뉴욕이 UTC 약 13:00에 열리고 런던이 약 17:00에 닫히므로 약 4시간 겹칩니다.

3 B

더 많은 은행과 트레이더가 활동해 유동성이 깊기 때문

큰 중심지 두 곳이 열려 있으면 사려는 쪽과 팔려는 쪽이 많아져 스프레드가 좁게 유지되고 큰 주문도 쉽게 체결됩니다.

4 C

13:30

겨울에 뉴욕은 UTC보다 5시간 늦으므로 그곳의 오전 8시 30분은 UTC 13:30입니다.

5 B

런던 시간 오후 4시에 5분 동안의 거래로 계산하는 기준 환율

런던 시간 오후 4시의 WM/Reuters 픽스는 많은 펀드와 기업이 쓰기 때문에 그 직전에 거래가 몰릴 수 있습니다.

6 B

가격이 갭으로 손절 가격을 건너뛰고, 주문이 가능한 첫 가격에 체결되기 때문

주말 뉴스로 시장이 움직이면 월요일 첫 가격이 금요일 종가에서 멀리 떨어질 수 있습니다. 그 갭 안에 있는 손절 주문은 다음으로 가능한 가격에 체결됩니다.

7 A

한 시간 일찍 시작한다

영국과 미국이 서머타임으로 바꾸면 현지 업무 시간이 UTC 기준 한 시간 일찍 시작합니다. 런던은 약 07:00, 뉴욕은 약 12:00입니다.

8 C

21:30

싱가포르는 UTC보다 8시간 빠르므로 UTC 13:30은 싱가포르 시간 21:30, 즉 오후 9시 30분입니다.

출처

- BIS, 2025년 4월 장외 외환 거래량(3년 주기 중앙은행 조사): https://www.bis.org/statistics/rpfx25_fx.htm
- LSEG, WMR FX 벤치마크(2024년 10월): 런던 오후 4시 픽스 산정 방법: https://www.lseg.com/content/dam/ftse-russell/en_us/documents/other/wmr-fx-benchmarks-october-2024.pdf
- 미국 노동통계국, 발표 일정(동부 시간 오전 8시 30분 발표): https://www.bls.gov/schedule/news_release/
- timeanddate.com, 세계의 서머타임: https://www.timeanddate.com/time/dst/

Market Talks

계속 학습하기

다음: 7강
무엇이 통화를 움직이는가

이 강의는 MARKET TALKS 교육 센터의 외환 과정에 속합니다. 초급 강의는 무료이며 강의마다 퀴즈와 다운로드 가능한 PDF가 제공됩니다. 중급과 고급 강의는 회원 전용입니다.

교육 센터
기초 원리부터 고급 주제까지 다루는 강의

시장 분석
주요 시장에 대한 기술적 분석과 기본적 분석

리포트
비트코인, 금, 은, SPX 등

markettalks.info

텔레그램 @MARKET_TALKS

교육 목적으로만 제공됩니다. 이 문서의 어떤 내용도 투자 조언이 아닙니다. © 2026 MARKET TALKS. 이 PDF는 수정 없이 자유롭게 공유하실 수 있습니다.